REBEL VEGAN *Life*

ein RADIKALER ANSATZ
für eine SCHÖNE NEUE WELT

wie man nebenbei seine
Gesundheit transformiert &
die Umwelt schont mit tierleidfreier
pflanzlicher Ernährung

TODD SINCLAIR

REBEL VEGAN LIFE

EIN RADIKALER ANSATZ DES VEGANISMUS FÜR EINE SCHÖNE NEUE WELT

TODD SINCLAIR

Erstveröffentlichung 2021 durch Intrepid Fox Publishing Ltd.

20-22 Wenlock Road

London N1 7GU

Copyright © 2021 by Todd Sinclair

Alle Rechte vorbehalten.

Das Recht von Todd Sinclair, als Autor dieses Werks genannt zu werden, wurde von ihm gemäß dem Copyright, Designs and Patents Act 1988 geltend gemacht.

Kein Teil dieses Buches darf ohne schriftliche Genehmigung des Autors in irgendeiner Form oder mit elektronischen oder mechanischen Mitteln, einschließlich Informationsspeicherungs- und -abrufsystemen, reproduziert werden, mit Ausnahme der Verwendung kurzer Zitate in einer Buchbesprechung.

eISBN 978-1-7398490-0-9

RebelVeganLife.com

Originalillustrationen von Cathy Brear

Für neugierige und mitfühlende Rebellen
der Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft

INHALT

- VORWORT: Nicht *noch* so ne*n Veganer*in

1. unsere GESCHICHTE geltend machen

2. Die KORRUMPIERTHEIT hinterm FLEISCHESSEN

3. REBELLEN für was GRÖSSERES

    - *Antrieb auf Deinem Weg zum Veganismus*

4. «VIEH»-HALTUNG

    - *den nichtmenschlichen Tieren helfen*

5. UMWELT

    - *Unbequeme Wissenschaft*

6. GESUNDHEIT

    - *Pflanzliche Kraft*

7. SOZIOLOGISCHES und PSYCHOLOGISCHES

    - *Die Auswirkungen von Fleisch aufs Zusammenleben*

8. LEBEN auf dem SPEKTRUM

    - *Ein veganes Abenteuer*

9. REBEL VEGAN STARTER KIT

    - *Schaffe dir dein eigenes pflanzliches Leben*

10. WIE?

    - *Werden wir praktisch*

11. UMGANG mit ZWEIFLERN

    - *Kritik kontern*

12. SCHLUSSWORT

    - *Es lebe die Revolution!*

13. QUELLENANGABEN

14. ANHANG

Danksagungen, Über den Autor, Weitere Werke Todd Sinclairs, Anmerkungen

VORWORT: Nicht *noch* so ne*n Veganer*in

„Nichts ist mächtiger als eine Idee, deren Zeit gekommen ist.“ - Victor Hugo

Dies ist nicht *irgendein* weiteres «Vegan-Buch»!

- und Sie sind nicht einfach *irgendein*e* weitere*r Veganer*in.

REBEL VEGAN LIFE ist eine dreiteilige Botschaft, die aus der Liebe zum Planeten, zu den Tieren und somit letzlich auch uns selbst zuliebe entstanden ist. Gemeinsam werden wir den Veganismus feiern, entmystifizieren und vereinfachen.

Dieses Buch soll alle inspirieren und befähigen, ihren Sweet Spot im veganen Spektrum zu finden. Die Reise jedes Einzelnen ist einzigartig, aber Sie finden in diesem Buch viele Schlüssel, von denen Ihnen einige helfen könnten, Ihr eigenes pflanzliches Leben zu beginnen, sich als Veganer selbstbewusst in die Welt hinauszuwagen und Teil dieser schönen neuen Welt zu werden.

Auf den folgenden Seiten werde ich Ihnen die gesamte Geschichte des Veganismus näherbringen und Ihnen einen detaillierten Blick auf unser derzeitiges Ernährungssystem und die dringenden Probleme eröffnen, die zur modernen veganen Bewegung geführt haben. REBEL VEGAN bietet Ihnen all die Weisheit und Unterstützung, die Sie brauchen.

Um es klar zu sagen: Dieses Buch ist eine verurteilungsfreie Zone. Denn seien wir ehrlich: das Wort „vegan“ ist zu einem Schimpfwort geworden, zu einem spaltenden Wort. Veganismus gilt vielen als «asketischer» oder «extremer» Lebensstil.

Im Kern geht es beim Veganismus jedoch um Mitgefühl und Gerechtigkeit. Es sollte nichts Extremes oder Beängstigendes daran sein, bewusster und mitfühlender zu werden. Daher werden Sie hier keine Schuldgefühle, Bevormundung oder Stereotypisierung finden, und jeder ist an diesem Tisch willkommen. Ich bin nicht die Vegan-Polizei und verspreche, Ihren Kühlschrank nicht zu konfiszieren!

Fühlen wir uns sicher, Neues zu entdecken und gegenseitige Vorurteile abzulegen – dies ist ein ‹safe space› für alle. Wenn Sie offen für neue Ideen sind und die Wahrheit über einen Lebensstil erfahren möchten, der von falschen Klischees geplagt wird, dann ist dies das richtige Buch für Sie. Denn wie können Sie eine fundierte Entscheidung treffen, ohne ein klares Bild von der Situation zu haben?

Die REBEL VEGAN-Philosophie konzentriert sich auch darauf, bestehende Regeln und

Vorurteile zu überdenken, Veganismus mit neuen Augen zu betrachten und, ich wage es zu sagen, die Welt zum Besseren zu verändern.

REBEL VEGANS – das sind übrigens auch Sie – schätzen die Rolle, die sie dabei spielen, eine freundlichere Welt für sich selbst und andere zu schaffen. Sie suchen die Wahrheit, kennen die Kraft der Veränderung und wollen einen positiven Einfluss ausüben.

Dafür ist es nicht notwendig, einer etablierten oder orthodoxen Organisation des Veganismus zu folgen. Wir sind schließlich Vorreiter, keine Mitläufer! Ich gehe davon aus, dass zukünftige

Generationen mit Entsetzen und Unglauben auf unsere Fleisch-»Produktion» und unseren Fleischkonsum zurückblicken werden. Dieses Buch bietet die Motivation und die Mittel, um auf der richtigen Seite der Geschichte zu stehen.

REBEL VEGAN

Die Vegan Society definiert den Begriff «Veganismus» offiziell als:

„... eine Philosophie und Lebensweise, die darauf abzielt, soweit möglich und praktikabel, alle Formen der Ausbeutung und Grausamkeit gegenüber Tieren für Nahrung, Kleidung oder andere Zwecke auszuschliessen; und darüber hinaus fördert sie die Entwicklung und Nutzung tierfreier Alternativen zum Wohle der Tiere, Menschen und der Umwelt zu fördern.“

In diesem Sinne «predigt» REBEL VEGAN keine bestimmte Lebensweise. Dies soll keine Sekte sein, sondern eine Philosophie. Man wendet nicht ungeprüft eine Reihe von Regeln an, sondern interpretiert und passt sie an die eigene Situation an. Beim Lesen dieses Buches kann man sich die Themen aussuchen, die einen auf seinem Weg inspirieren oder motivieren.

Die Definition lässt sogar zu, dass Veganismus „so weit wie möglich und praktikabel“ geht. Diese Offenheit bietet viel Spielraum innerhalb des veganen Spektrums. Die Debatte kann emotional und polarisierend sein. Schauen Sie sich einfach eine beliebige vegane Gruppe auf Social Media an, um die Art von internen Streitigkeiten zu sehen, die ironischerweise gegen das Mitgefühlsprinzip eines veganen Lebensstils verstoßen - wir sollten einander ja gegenseitig unterstützen und motivieren, anstatt gegenseitig zerfleischen.

Dies ist kein Buch, das für alle gleichermaßen geeignet ist. Es geht darum, fundierte Entscheidungen zu treffen, Übereinstimmung mit den eigenen Überzeugungen zu finden, seine Leidenschaften zu leben und das Essen zu genießen. Ich bin fest davon überzeugt, dass jede Veränderung, die wir aus Mitgefühl heraus vornehmen, von Vorteil, sogar

tiefgreifend sein wird und dazu beiträgt, eine bessere Welt für alle zu schaffen.

Wo auch immer Sie sich auf dem Spektrum der Ernährungsweisen befinden – besorgter Fleischesser, Pescetarier, Vegetarier oder veganer-interessiert sind, oder sich vollständig pflanzlich ernähren – ich freue mich, dass Sie hier sind, dieses Buch lesen und Schritte unternehmen, um ein mitfühlenderes und nachhaltigeres Leben zu führen.

Veganer und Nicht-Veganer stehen nicht auf gegensätzlichen Seiten. Wir sitzen alle im selben Boot, teilen uns den Planeten und seine Ressourcen und bemühen uns, unter unseren Gegebenheiten die besten Entscheidungen zu treffen.

Ich war auch nicht immer Veganer und habe beide Extreme des Ernährungsspektrums erlebt, bin auf einer großen Milchfarm in Kanada aufgewachsen und habe mein Erwachsenenleben damit verbracht, die Welt zu bereisen, von verschiedenen Kulturen zu lernen und alle Speisen zu probieren, die diese zu bieten hatten.

Aber eines Tages wurde ich krank, nachdem ich verdorbenes Fleisch von einem mir vertrauten Straßenverkäufer an meiner üblichen Ecke in Bangkok gegessen hatte. Das setzte meinem

Weltenbummeln ein jähes Ende.

Ich suchte Zuflucht bei meinen Mönchsfreunden in einem buddhistischen Kloster in den kühlen Hügeln Vietnams. Dort pflegten mich meine alten Freunde mit einer lakto-vegetarischen Ernährung wieder gesund. Für jemanden, der Milchprodukte und Fleisch immer als wichtigen Bestandteil einer gesunden, ausgewogenen Ernährung erachtet hatte, war das eine Offenbarung. Ich bin nicht zum Buddhismus konvertiert, aber wurde Veganer.

Jetzt bin ich seit fünf Jahren Veganer und habe mich noch nie gesünder, glücklicher oder mehr im Einklang mit meinen Entscheidungen und meinem Einfluss auf die Welt gefühlt. Es gibt einem ein Gefühl der Zufriedenheit und Zuversicht, wenn man Lebensmittel wählt, die sowohl für den Körper als auch für den Planeten gut sind.

Dieses Buch entstand aus meinen eigenen Kämpfen und Erfolgen, die ich ausfocht, als ich zu einem vollständig pflanzlichen Lebensstil überging. REBEL VEGAN ist ein Liebesbrief an den neuen Veganer in uns allen. Ich hoffe, es fordert und inspiriert Sie gleichermaßen, Ihr bestes Leben aufzubauen.

Dies ist ein entscheidender Zeitpunkt, um über eine Änderung des Lebensstils nachzudenken, während wir in einer sich verändernden Welt eine neue Normalität aufbauen, während wir aus den Lockdowns heraustaumeln und sich die Welt wieder öffnet, suchen viele von uns nach neuen Wegen, ihr Leben zu gestalten. Wir betrachten die Welt und ihre Funktionsweise nicht mehr als festgefahren oder unveränderlich. Es ist an der Zeit, neue Systeme und Lebensweisen zu entwickeln, die unsere Gesundheit, Ethik und Nachhaltigkeit in den Vordergrund stellen. Wir können die Veränderung sein, die wir sehen wollen.

Nutzen Sie dieses Buch als Leitfaden, um diese miteinander verbundenen, komplexen Themen zu verstehen und sich zu befähigen, den Wandel von der Zeit vor Covid zu einer verbesserten und neuen Normalität zu vollziehen. Covid war eine einmalige Gelegenheit, innezuhalten und neu anzufangen, sogar unser Leben neu zu erfinden.

Wir wissen seit Jahren, dass die Art und Weise, wie wir bestimmte Lebensmittel produzieren, unserem Planeten schadet. Und dank Artikeln im British Medical Journal wissen wir nun, dass die Lebensmittelindustrie zumindest teilweise für die Schwere von Covid-19 verantwortlich ist.2

Wie wir leben, wie wir uns ernähren und wie wir mit unserer Umwelt umgehen, ist heute wichtiger denn je. Veganismus ist der positivste und wirkungsvollste Schritt, den wir unternehmen können. Das bedeutet, Entscheidungen zu treffen, die auf der Liebe zum Planeten, zu den Tieren und zu uns selbst als Menschen basieren.

Ich denke, wir sind uns alle einig, dass sich die Welt verändert und wir uns mit ihr verändern müssen. Die Informationen in den folgenden Kapiteln werden Ihnen dabei helfen, sich als Veganer zu outen, auf die Weise, die für Sie am besten funktioniert.

Willkommen am Tisch, liebe Mit-Rebellen/innen. Lasst uns unser Leben veganisieren!

1. UNSERE GESCHICHTE GELTEND MACHEN

Wissen ist Macht.

Und Macht sollte immer mit Mitgefühl eingesetzt werden.

REBEL VEGAN

Es gibt eine weitverbreitete falsche Vorstellung, dass Veganismus eine moderne Modeerscheinung sei, die momentan einfach *en vogue* wäre und dann - wie Trenddiäten - bald wieder verschwinden würde. Deshalb war es mir wichtig, in der Geschichte nach unseren mutigen Vorfahren zu suchen und unsere vielfach übersehene, aber stolze Vergangenheit zurückzugewinnen.

Es war, als würde ich die Äste des Stammbaums unserer Ahnen zurückverfolgen. Ihre rebellischen Stimmen und ihr Aktivismus hallen durch die Jahrhunderte wider und geben einem Kraft.

Ich glaube, dass Geschichte unerlässlich ist, um zu verstehen und zu schätzen, wer wir sind. Sie kann uns Kraft und ein Gefühl der Sinnhaftigkeit geben. Das ist das Schöne daran, wenn man erkennt, dass man mit anderen verbunden ist, die vor einem da waren. Sie werden zu unseren Vorfahren und zu einer göttlichen Kraftquelle, aus der man schöpfen kann, wann immer man Motivation braucht.

Zuallererst ist die Antwort auf den Vorwurf von der «Modediät» ein klares NEIN: Vegan ist weit davon entfernt, ein kurzfristiger Trend zu sein. Die neuesten Forschungen1 über unsere frühen Vorfahren zeigen, dass wir nicht die fleischfressenden Raubtiere waren, wie das in bisherigen Geschichtsbüchern oder bei «Familie Feuerstein» dargestellt wurde.

Ein Hinweis dagegen findet sich auch in religiösen Schriften, die sich gegen jede Art von Gewalt aussprechen, auch jene gegenüber nichtmenschlichen Tieren. Sogar die antike griechische Philosophie ist voller Argumente gegen den Verzehr von Tieren.

Dennoch lautet die Antwort auch Ja: Die vegane Ernährung liegt im Trend. Es lässt sich nicht leugnen, dass der Veganismus in der heutigen Zeit als Reaktion auf die wachsende beängstigende Krise, mit der wir konfrontiert sind, ein Comeback erlebt.

Wenn wir uns offen für eine pflanzliche Lebensweise zeigen, ist es nützlich und sogar sehr wirkungsvoll, einen Schritt zurückzutreten und diese uralte Philosophie aus einer gewissen Distanz zu betrachten.

Der moderne Veganismus ist eine Art des Ausgleichs und des Antwortens auf die drängenden Herausforderungen unserer Welt. Der Beginn der veganen Bewegung wird oft erst anhand der Erfindung des Wortes „vegan” im Jahre 1944 datiert.

Die westliche Gesellschaft hat Veganismus zwar erst zu diesem Zeitpunkt als Lebensstiloption genau ausdefiniert, doch ethisches Essen hat seine Wurzeln sowohl schon in der Urzeit als auch in der Antike.

DER MYTHOS VOM JÄGER UND SAMMLER

Es war der berühmte Anthropologe Raymond Dart, der nach der Entdeckung der ersten Gebeine unserer Vorfahren in Afrika die Vorstellung vom fleischessenden prähistorischen Menschen verbreitete. Er beschrieb unsere Vorfahren als:

„... fleischfressende Wesen, die lebende Beute mit Gewalt ergriffen, sie zu Tode prügelten, ihren heißen Durst mit dem heißen Blut ihrer Opfer stillten und gierig das sich windende Fleisch verschlangen.2"

Das lässt die Frühmenschen geradezu barbarisch erscheinen!

Uns wurde das Märchen vom Alpha-Männchen erzählt, vom mutigen, muskulösen Höhlenmenschen, der mit Speeren große Tiere erlegt, um sich zu ernähren. Der Schwerpunkt lag stark auf dem „Jäger"-Element unserer Vorfahren.

Es ist an der Zeit, dies zu überdenken, einige moderne Erkenntnisse einzubringen und unsere Geschichte zurückzugewinnen.

Erinnern Sie sich an Familie Feuerstein? Die Sendung hat einiges angerichtet.. Wir stellen uns Höhlenmenschen vor, die Mammuts und Säbelzahntiger jagen, aber es gibt kaum Hinweise darauf, dass dies in nennenswertem Umfang geschah. Glauben Sie diesen Höhlenmalereien aus der Altsteinzeit nicht. Vielleicht wurde Ihnen erzählt, dass sie traditionelle Jagdszenen darstellten, aber Sie sollten wissen, dass man davon ausgeht, dass unsere Höhlenmenschen-Vorfahren übermäßig kreativ. Eine zunehmend akzeptierte Theorie besagt, dass Höhlenmalereien eher Darstellungen von Visionen und Halluzinationen sind als tatsächliche Ereignisse. Diese Hypothese wurde in den letzten zehn Jahren mehrfach aufgestellt, zuletzt vom Journal of Archeology, Consciousness and Culture.3

Da Menschen Fleisch nicht mit blossen Händen zerreißen oder häuten können, ist es sehr wahrscheinlich, dass unsere frühesten Vorfahren nur aus Notwendigkeit auf Tierfleisch zurückgriffen, wenn ihre üblichen Grundnahrungsmittel nicht verfügbar waren. Sie waren opportunistische Jäger, die nur die leicht zu erlegenden Beutetiere jagten.4

Diese Vorfahren begannen vor etwa 2,5 Millionen Jahren mit der Herstellung einfacher Steinwerkzeuge.5 Sie hatten zwei Hauptprioritäten: Überleben und Fortpflanzung. Ihr Hauptaugenmerk lag täglich auf der Nahrungssuche. In kleinen Gruppen gingen sie in die Wälder, an Flüsse und auf Wiesen, um zu sehen, was sie an diesem Tag zu essen finden konnten.

Aber als Werkzeuge und rudimentäre Waffen aufkamen, wurden wir dann zu Grosswildjägern? Die frühen Menschen fingen Insekten, Eichhörnchen, Fische, Kaninchen und andere kleine Wildtiere.6 Der größte Teil ihrer Ernährung bestand jedoch aus einheimischen Wildpflanzen wie Wurzeln, Früchten, Nüssen, Samen und Gemüse. Wir waren keine reinen Pflanzenfresser, aber wir waren auch definitiv keine reinen Fleischfresser. Unsere Ernährung ähnelte der unserer nächsten Verwandten – den anderen großen Primaten.

Da wir über 96 % unserer DNA mit Schimpansen teilen,7 ist es nicht weit hergeholt, anzunehmen, dass wir damals wahrscheinlich die gleiche Ernährung hatten.8 Die Ernährung von Primaten ist omnivor. Sie ernähren sich von Pflanzen (Früchten, Blüten, Blättern, Nüssen, Samen und Gräsern) und ergänzen diese mit kleinen Tieren (Vögeln, Vogeleiern, Eidechsen, kleinen Nagetieren,

Fröschen und Insekten). Oder anders ausgedrückt: Sehen wir wie Karnivoren aus?

«Hättest Du in der Wildnis überlebt?» Diese Frage stellte der griechische Philosoph Plutarch in seinen Essays über den Verzehr von Fleisch. Schauen Sie sich die Struktur unseres Körpers an. Haben wir Hakenschnäbel, scharfe Krallen oder gezackte Zähne? Haben wir überhaupt genug Magensäure, um eine Ernährung zu verdauen, die hauptsächlich aus Fleisch besteht?

Vor 2000 Jahren argumentierte Plutarch, was die moderne Wissenschaft seitdem erklärt hat: Die Weichheit unseres Körpers, unser kleiner Mund, sogar unsere Zähne und unser Verdauungssystem sind von der Natur nicht für die Jagd ausgelegt. Wenn wir Fleischfresser wären, würden wir wie Tiger oder Löwen jagen. Wir würden unsere Reißzähne und Krallen einsetzen, um eine Gazelle, einen Eber oder ein Lamm zu zerreißen. Wir würden sie fressen, solange sie noch leben, so wie es Raubtiere tun.

Oh, Moment, wir haben keine Reißzähne. Und was das Fressen unserer Beute angeht, während das Leben aus ihr weicht, fragt Plutarch: *„Wenn du Bedenken hast, das Fleisch zu essen, solange noch Leben darin ist, warum fährst du dann entgegen der Natur fort, das zu essen, was Leben besitzt?9”*

Es ist eine wichtige Frage, über die es sich nachzudenken lohnt. Unser Fleisch muss tot, hygienisch gereinigt, gekocht, gebraten, frittiert und mit Gewürzen oder Kräutern (Pflanzen!) gewürzt sein, damit es genießbar ist. Oder, wie Plutarch es ausdrückt, damit *„... der Gaumen getäuscht wird und das Fremde akzeptiert“*.

Selbst wenn wir den Weg des raffinierten Fleischfressers einschlagen – indem wir unsere mangelnde körperliche Leistungsfähigkeit mit Waffen ausgleichen – passt das Bild einer fleischzentrierten Ernährung immer noch nicht zusammen. Die Jagd ist harte Arbeit. Sie ist gefährlich. Die erfahrenen Hada- und Kung-Buschmänner Afrikas, die mit Pfeil und Bogen jagen, erbeuten in mehr als der Hälfte der Fälle kein Fleisch. Wildtiere stehen nicht einfach herum und warten darauf, gefangen zu werden.

Die Wahrheit ist, dass Jäger und Sammler nicht so oft Fleisch gegessen haben. Laut einer in National Geographic10 veröffentlichten Studie bezogen Jäger und Sammler etwa 30 % ihrer jährlichen Kalorien aus Fleisch, und das war nicht einmal eine konstante Größe. Tatsächlich mussten sie magere Zeiten erdulden, in denen Fleisch auf weniger als eine Handvoll pro Woche beschränkt war. Es ist unbestreitbar, dass unsere frühen Vorfahren auch jagten, aber dies war nicht die Methode, mit der sie den größten Teil ihrer Nahrung beschafften.

Was war es dann?

Nun, es stellt sich heraus, dass der Mann als Jäger von der Frau als Sammlerin unterstützt wurde. Laut Anthropologen bestand fast 70 % der Ernährung der Jäger und Sammler aus Pflanzen wie Knollen, Nüssen, Wurzeln, Früchten und Getreide.

Die Geschichte, dass die Jagd und der Verzehr von Fleisch uns zu Menschen gemacht hätten, ist falsch. Die Wahrheit ist, dass unsere Vorfahren sich zwar gelegentlich von Fleisch ernährten, aber überwiegend von einer pflanzlichen Ernährung lebten.11

Auf dieser Grundlage könnte man sagen, dass eine pflanzliche Ernährung keineswegs eine Modeerscheinung ist – sie ist tatsächlich Millionen von Jahren alt. Tatsächlich haben wir Veganer eine reiche Vergangenheit. Unsere Ernährung ist seit Jahrhunderten Gegenstand von Debatten.

Der Veganismus ist so alt wie die aufgezeichnete Geschichte und hat uns durch die Jahrhunderte

hindurch am Leben erhalten und erleuchtet.

RELIGION UND VEGANE WERTE

„Ungefähr ab der Zeit, als der Homo sapiens von humanistischen Religionen zu einem göttlichen Status erhoben wurde, wurden Nutztiere nicht mehr als Lebewesen betrachtet, die Schmerz und Leid empfinden können, sondern wurden stattdessen wie Maschinen behandelt. Sie verbringen ihr gesamtes Leben als Rädchen in einer Produktionskette, und die Qualität und Länge ihres Lebens wird von den Gewinnen und Verlusten von Unternehmen bestimmt.“

Yuval Noah Harari über die Tierhaltung12

Unsere frühen Vorfahren hatten eine spirituelle Beziehung zu ihren Mitgeschöpfen. Höhlenmalereien und antike Kunstwerke geben uns einen Hinweis darauf, dass Tiere eng mit der Göttlichkeit verbunden waren. Es ist daher kaum verwunderlich, dass die ersten Menschen, die sich heute als Vegetarier oder Veganer bezeichnen, religiös und spirituell waren.

Die weltweit am häufigsten praktizierten Religionen haben sich alle gegen Grausamkeit gegenüber Tieren ausgesprochen. Sie alle haben ihre eigenen Lehren und Schriften über Tiere und ihren Platz in der Welt. Tiere spielen traditionell eine Rolle in religiösen Zeremonien, Mahlzeiten und sogar Opfern. Einige Religionen betrachten Tiere als heilig, während andere sie als Nahrungsquelle betrachten, aber in den meisten Fällen haben sie einen tiefen Respekt vor allem, was Gott geschaffen hat, einschließlich Tieren und Pflanzen.

Genauso wie die Konzepte von Liebe, Vergebung und Einheit jedoch umgedeutet werden können, um Kriege zu rechtfertigen (wie die christlichen Kreuzzüge im Mittelalter), wurde Religion manchmal auch als Rechtfertigung für die Schädigung von Tieren herangezogen. Das Ergebnis dieser Missachtung des Lebens sehen wir in der Umweltkrise, mit der wir derzeit konfrontiert sind. Schauen wir uns einmal genauer an, was die wichtigsten Religionen der Welt über Tiere sagen.

JUDENTUM – ENTSTANDEN 2085 V. CHR.13

Das Judentum glaubt, dass Tiere Teil der Schöpfung Gottes sind. Es fordert daher die angemessene Behandlung von Tieren und verlangt von den Menschen, dass sie keinem Lebewesen Schmerzen zufügen. Eine der jüdischen Rechtsvorschriften schreibt vor, dass Tiere mit Mitgefühl behandelt werden müssen und dass ein Jude nicht an einem Tier in Not oder an misshandelten Tieren vorbeigehen darf, selbst am Sabbat nicht.14

HINDUISMUS – ENTSTANDEN 1500 V. CHR.

Der Hinduismus glaubt, dass alle Lebewesen eine Seele haben und Teil der höchsten Seele sind – der gottähnlichen Energie, die alle Dinge ins Leben ruft. Ich habe Tempel in Indonesien besucht, in denen Tiergötter wie der Stier Nandi verehrt werden. Bei einigen hinduistischen Zeremonien werden Tiere geopfert, aber das Tier muss bis dahin mit großer Sorgfalt behandelt werden. Tiere mit Freundlichkeit und Respekt zu behandeln, ist Teil der Lebensweise eines Hindus.

BUDDHISMUS – ENTSTAND 560 V. CHR.

Der Buddhismus gründet auf den vedischen Schriften, die 1200 v. Chr. verfasst wurden. Diese Schriften fördern das Konzept von Ahimsa oder „Gewaltlosigkeit". Ahimsa ist die Tugend, keinem Lebewesen Schaden zuzufügen, damit der eigene Geist rein bleibt.

Viele Lehren raten eindeutig davon ab, Fleisch zu essen. Um nicht zu einer Quelle der Gewalt zu werden, wurden Anhänger des Buddhismus dazu angehalten, Güte zu üben, indem sie kein Fleisch aßen. Für sie ist Fleisch etwas für wilde Tiere; es ist unangemessen, es zu essen.15

Fünf ethische Lehren bestimmen das Leben der Buddhisten. Eine dieser Lehren verbietet es, Menschen oder Tieren das Leben zu nehmen. Anhänger des Buddhismus ernähren sich in der Regel lakto-vegetarisch. Das bedeutet, dass sie Milchprodukte konsumieren, aber Eier, Fisch und Fleisch aus ihrer Ernährung ausschließen. Der Buddha selbst glaubte bekanntermaßen, dass der Verzehr von Fleisch großes Mitgefühl zerstört, und riet seinen Jüngern, den Verzehr von Fleisch zu vermeiden, so wie sie das Fleisch ihrer eigenen Kinder vermeiden würden.

CHRISTENTUM – ENTSTANDEN IM JAHR 30 N. CHR.

Die christliche Lehre besagt, dass alles im Universum seine Existenz Gott verdankt, was eine Grundlage für die Entscheidung für eine vegane Ernährung darstellt. Viele führende namhafte Christen behandelten Tiere mit großer Achtung und Mitgefühl. So ist beispielsweise bekannt, dass der heilige Franz von Assisi zu den Vögeln predigte, während der heilige Antonius von Padua zu den Fischen predigte.16 In Genesis 1 heißt es, dass Gott alle Geschöpfe erschuf und sie gut machte. In Psalm 145 heißt es, dass Gott Mitgefühl hat und für jedes Lebewesen sorgt. In Lukas 12,6 wird erwähnt, dass kein einziger Spatz in Gottes Augen vergessen wird.17

Im Buch Genesis heißt es: *„Gott sprach: Seht, ich habe euch alle Pflanzen gegeben, die Samen tragen, auf der ganzen Erde, und alle Bäume, die Früchte mit Samen tragen; sie sollen euch zur Nahrung dienen. Und allen Tieren auf der Erde und allen Vögeln unter dem Himmel und allem, was auf der Erde kriecht, allem, was Lebensatem hat, habe ich alle grünen Pflanzen zur Nahrung gegeben." Und so geschah es."* 18

Die allgemein akzeptierte Interpretation dieser Verse ist, dass Gott die Welt vegan erschuf. Aber es geht noch weiter. Die Bibel spricht auch von Gottes Absichten, seiner Vorstellung von einem „friedlichen Königreich", in dem „der Wolf beim Lamm wohnen wird, der Leopard beim Zicklein liegen wird, das Kalb und der Löwe grasen zusammen, und ein kleiner Knabe wird sie führen. Die Kuh und der Bär werden weiden, ihre Jungen werden zusammen liegen, und der Löwe wird Stroh fressen wie das Rind."19

Die Bibel erzählt von einer Welt, in der keine Tiere für die Ernährung getötet werden. Während viele Christen glauben, dass alle Geschöpfe Gottes Schmerz und Leid empfinden können und daher mit Freundlichkeit behandelt werden sollten, betrachten andere dies aus einem anderen Standpunkt – dem Standpunkt der Herrschaft des Menschen. Christliche Texte wurden so weitläufig interpretiert, dass sogar Fleischesser ihre Ernährungsgewohnheiten rechtfertigen können.

Diese Rechtfertigung erfolgt in Form einer Herabwürdigung der Tiere, indem suggeriert wird, dass Gott die Tiere ausschließlich zum Nutzen der Menschen geschaffen habe und dass Tiere

minderwertig seien, weil sie keine Seele hätten.

Jesus selbst äußerte sich jedoch in einer Weise, die darauf hindeutet, dass Tiere mit einer Seele ausgestattet sind und geschätzt werden sollten. Als er seine Jünger in die Welt aussandte, um das Evangelium zu verbreiten, sagte er ihnen, sie sollten auch zu den Tieren predigen. Markus 16:15 „Und er sprach zu ihnen: Geht hin in alle Welt und predigt das Evangelium aller Kreatur.20" Es ist klar, dass die Grundlage des Christentums die Liebe zu allem ist, was Gott geschaffen hat. Gibt es einen besseren Weg, diesen Geschöpfen Liebe und Respekt zu erweisen, als dem Beispiel Jesu zu folgen?

ISLAM – ENTSTANDEN IM JAHR 610 N. CHR.

Die islamische Religion fordert, Tiere bei Bedarf zu nutzen, aber Grausamkeit gegenüber Tieren gilt als Sünde. In seinen Lehren sagt der Prophet Mohammed, dass Barmherzigkeit gegenüber Tieren belohnt wird und dass sowohl Tiere als auch Menschen mit Freundlichkeit behandelt werden sollten.

All diese Religionen, die in der Achtung vor dem, was Gott oder eine höhere Macht geschaffen hat, verwurzelt sind, schlagen zwar nicht ausdrücklich eine vegane Ernährung vor, fordern aber ihre Anhänger auf, achtsam mit anderen fühlenden Wesen umzugehen. Heute würden wir das als einen grausamkeitsfreien Lebensstil bezeichnen. Mit anderen Worten: ein von Mitgefühl geleitetes Leben führen.

Vielleicht reichen religiöse Lehren nicht aus, um eine vollständige Abstinenz von Fleisch zu stützen, weil sie zu einer Zeit geschrieben wurden, als die Nutzung von Tieren als Nahrungsmittel noch nicht die ökologischen und sozialen Auswirkungen hatte, die sie heute hat, und als wir noch nicht über das strukturelle, technologische und pharmazeutische Wissen verfügten, um die extremen industriellen Farmen zu schaffen.

Unabhängig davon sagen sie die Religionen ihren Anhängern, dass Grausamkeit gegenüber Tieren falsch ist. Sie sind sich alle einig, dass, wenn ein Tier getötet werden muss oder als Transportmittel dienen muss, es mit Respekt und Freundlichkeit behandelt werden sollte.

In der Thora heißt es beispielsweise:

„Da der Wunsch nach Nahrungsbeschaffung das Töten von Tieren erforderlich macht, schreibt die Thora vor, dass der Tod des Tieres so leicht wie möglich sein soll. Es ist nicht erlaubt, das Tier zu quälen, indem man ihm ungeschickt die Kehle durchschneidet, es ersticht oder ihm ein Glied abtrennt, während es noch lebt. " 21

Bevor wir den Monotheismus entwickelten, verehrten und schätzten schon Heiden die Tiere. Mehrgötterreligionen neigen dazu, Menschen und ihre Umwelt als miteinander verbunden zu betrachten.

Es gibt Naturgötter, Weingötter und Tiergötter. Einige Götter waren teilweise Tiere, wie die ägyptische Göttin Isis (oft als Kuh oder mit Kuhhörnern dargestellt22) oder der griechische Gott Chiron (halb Mensch, halb Pferd23).

Im Gegensatz dazu scheinen monotheistische Religionen im Laufe der Jahre den Menschen über seine Umwelt und andere Lebewesen erhoben zu haben, was mit zu der Krise geführt hat, mit der wir heute konfrontiert sind.

Tiere sind zu Waren geworden, die scheinbar nur zu dem Zweck da sind, vom Menschen ausgenutzt zu werden. Und Menschen wenden sich einfach ab, selbst wenn die schlimmsten Gräueltaten an Tieren begangen werden.

Etwas scheint schiefgelaufen zu sein. Irgendwann haben wir diese Lehren vergessen. Wir haben unseren Weg verloren.

GRIECHISCHE PHILOSOPHIE UND VEGANISMUS

Das antike Griechenland, das wir meist mit weinseligen Orgien und einer Fülle lüsterner Götter assoziieren, war tatsächlich Schauplatz einer alten Debatte über das Thema der Gerechtigkeit für Tiere. Der frühe Veganismus wurde tatsächlich als „Enthaltsamkeit von Wesen mit einer Seele24" bezeichnet.

Einer der ersten griechischen Philosophen, der einen veganen Lebensstil propagierte, war Pythagoras. Er wurde 569 v. Chr. geboren und ist vor allem als klassischer Superstar und Begründer der Mathematik, Musik, Astronomie und Philosophie bekannt. Seine Lehren beeinflussten Platon und Aristoteles, und er war ein früher Verfechter von Bildung für Frauen.

Als ob das noch nicht genug wäre, war er der erste Philosoph, der sich für eine ethische Ernährung einsetzte. Er glaubte, dass alle Lebewesen gleichberechtigt geschaffen sind und daher mit Respekt behandelt werden sollten. Er glaubte auch, dass der Verzehr von Fleisch dazu führte, dass die Menschen untereinander gewalttätiger werden.25

Aufgrund seiner Lehren nannten sich die ersten selbsternannten Vegetarier „Pythagoräer". Bei diesen ursprünglichen REBEL VEGANS ging es nicht um Selbstverleugnung oder vage spirituelle Konzepte. Sie folgten seinen Fußstapfen und entwickelten eine fundierte Theorie zur Behandlung von Tieren. Sie glaubten, dass kein Lebewesen, das Schmerz oder Leid empfindet, unnötig Schmerzen zugefügt werden sollte. Denn für Pythagoras waren Vegetarismus, Pazifismus und die humane Behandlung anderer fühlender Wesen Teil eines Weges zu innerem Frieden und Weltfrieden.26

Fünfhundert Jahre später trat ein weiterer angesehener Philosoph und Priester von Delphi, Plutarch (der von der pythagoreischen Philosophie inspiriert war), öffentlich für den Schutz der Tiere ein und widerlegte einige der Argumente, die auch heute noch, 2000 Jahre später, zur Verteidigung des Fleischkonsums herangezogen werden. Es ist ein Fall von sich wiederholender Geschichte.

Und es gibt noch mehr Beispiele. Apollonius von Tayna lehnte als Pythagoräer Tieropfer ab und lebte genügsam und streng vegetarisch.27 Plotin, ein griechischer Philosoph, der alle Produkte und Medikamente aus tierischen Bestandteilen mied, betrachtete Verbundenheit und Ethik als untrennbar miteinander verbunden.

Er sagte:

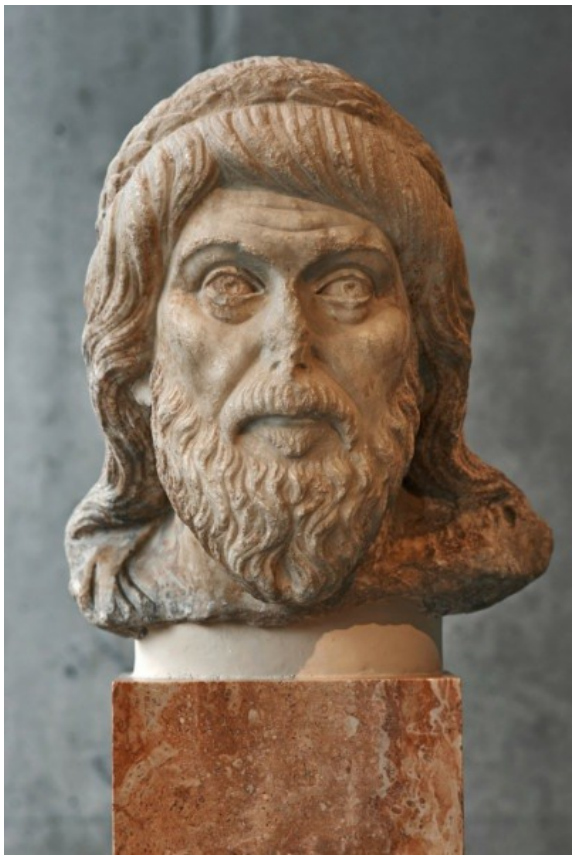
„Wenn meine Seele und deine Seele aus der Seele des Alls stammen und diese Seele eine ist,

müssen auch diese Seelen eine sein, sodass wir die Gefühle des anderen spüren können.“ 28

Wir sind in der heutigen Zeit mit unserer Technologie und der Eroberung des Weltraums so weit gekommen, und doch sind wir in mancher Hinsicht stehen geblieben oder sogar zurückgefallen. Wenn es um unsere Menschlichkeit und unser Mitgefühl für andere Tiere geht, haben wir noch viel zu tun. Sie als REBEL VEGAN tragen dazu bei, dass Mitgefühl wieder an Bedeutung gewinnt.

„Alle Wesen zittern vor dem Tod. Alle fürchten den Tod. Wenn man darüber nachdenkt, wird man nicht töten oder jemanden zum Töten veranlassen. Alle Wesen fürchten sich vor Gefahr. Das Leben ist allen lieb.“

Dhammapada – Buddhistische Schrift



DER ERSTE TIERRECHTSAKTIVIST?

Plutarchs Essays über Veganismus 66 n. Chr.:29

«Um ein wenig Fleisch willen berauben wir sie der Sonne, des Lichts, der Lebensdauer, auf die sie von Geburt und ihrem Dasein her Anspruch haben. Wir erklären daher, dass es absurd ist, wenn sie sagen, dass der Verzehr von Fleisch auf der Natur beruhe. Denn dass der Mensch von Natur aus kein Fleischfresser ist, geht in erster Linie aus der Struktur seines Körpers hervor. Der Körperbau des Menschen ähnelt in keiner Weise dem jener Lebewesen, die für den Fleischverzehr geschaffen wurden; er hat keinen hakenförmigen Schnabel, keine scharfen Krallen oder gezackten Zähne, keinen starken Magen oder die Wärme lebenswichtiger Flüssigkeiten, die in der Lage sind, eine schwere Fleischkost zu verdauen und aufzunehmen.»

«Es ist eine Tatsache, dass die Gleichmäßigkeit unserer Zähne, die Kleinheit unserer Münder, die Weichheit unserer Zungen und der Besitz lebenswichtiger Flüssigkeiten, die zu träge sind, um Fleisch zu verdauen, die Natur uns vom Essen von Fleisch eigentlich abrät.»

«Wenn Sie behaupten, dass Sie von Natur aus für eine solche Ernährung geschaffen sind, dann töten Sie zuerst selbst, wen Sie essen wollen. Tun Sie dies jedoch nur mit Ihren eigenen Mitteln, ohne Hilfe von Hackbeil, Knüppel oder Axt. Vielmehr sollen Sie, so wie Wölfe, Bären und Löwen selbst töten, was sie essen, einen Ochsen mit Ihren Zähnen oder einen Eber mit Ihren Kiefern erlegen oder ein Lamm oder einen Hasen in Stücke reißen. Stürze dich darauf und iss es noch lebendig, wie es die Tiere tun. Aber wenn du wartest, bis das, was du isst, tot ist, wenn du Bedenken hast, das Fleisch zu genießen, solange es noch lebt, warum frisst du dann weiterhin, entgegen der Natur, etwas, das Leben besitzt?»

«Selbst wenn es leblos und tot ist, isst jedoch niemand das Fleisch so, wie es ist; die Menschen kochen und braten es, verändern es durch Feuer und Gewürze, verändern und verfälschen den Geschmack von Blut mit unzähligen Gewürzen, damit der Gaumen getäuscht wird und akzeptiert, was ihm fremd ist.»

Wir sollten von unserem Vorfahren lernen

Dem ersten REBEL VEGAN

VEGANE FÜHRER UND HERRSCHER

Der ägyptische Pharao Echnaton (1353–1336 v. Chr.): verbot Tieropfer, weil er glaubte, es sei eine Sünde, dem Gott Aton ein Leben zu nehmen. Interessanterweise wurde Echnaton als revolutionär und als „der größte Idealist der Welt" beschrieben. Zweifellos ist dies zumindest teilweise auf seine Haltung zu Tierrechten zurückzuführen.30

Der japanische Kaiser Tenmu (673–686 n. Chr.): verbot den Verzehr von Fleisch domestizierter Tiere (Pferde, Rinder, Hunde, Affen und Vögel) zwischen dem 1. April und dem 30. September jedes Jahres als Zeichen der Anerkennung buddhistischer Lehren.31

„Tiere sollten nicht verzehrt werden, sondern als kostbare Geschenke Gottes betrachtet werden. Das ist der Weg eines ganzen Menschen."

Abraham Lincoln32

„Fleisch zu essen ist unprovozierter Mord."

Benjamin Franklin33

„Das Leben eines Lammes ist nicht weniger wertvoll als das eines Menschen. Je hilfloser das Lebewesen, desto mehr hat es Anspruch auf den Schutz des Menschen vor der Grausamkeit des Menschen."

Mohandas Gandhi

RENAISSANCE UND AUFKLÄRUNG

Während der Renaissance zwischen dem 14. und 17. Jahrhundert war eine bewusst vegetarische Einstellung eher selten, denn Fleisch war ein knapper Luxus, der ohnehin nur den Reichen zugänglich war. Zu dieser Zeit wurden griechische Philosophien von Denkern wie Pythagoras wiederentdeckt und gewannen erneut an Einfluss. Die Vorstellung, dass Tiere Schmerzen empfinden und daher Rücksicht verdienen, wurde erneut diskutiert.

Luigi Cornaro, ein venezianischer Adliger und Ernährungswissenschaftler, der 99 Jahre alt wurde, sprach sich gegen die Exzesse der Eliten aus und ernährte sich vegetarisch. Desiderius Erasmus, ein niederländischer Humanist, Thomas Morus, ein Sozialphilosoph, und Michel de Montaigne, einer der bekanntesten Philosophen der französischen Renaissance, waren entsetzt über die brutalen Praktiken im Zusammenhang mit Blutsportarten und schrieben leidenschaftlich über die Notlage der Tiere. Auch Leonardo da Vinci verurteilte öffentlich den Verzehr von Fleisch.

Die Aufklärung im 18. Jahrhundert brachte eine neue Sichtweise auf den Platz des Menschen in der Schöpfungsordnung mit sich – über allen Tieren. Der Philosoph René Descartes vertrat die Auffassung, dass Tiere keine Seele hätten, und führte das Konzept der Tiere als Maschinen ein. Allerdings waren damit nicht alle einverstanden. Der britische Philosoph John Locke argumentierte, dass Tiere intelligent seien. In den westlichen Religionen kam erneut die Vorstellung auf, dass der Verzehr von Tieren eine Abweichung vom Willen Gottes und der menschlichen Natur ist.

Weitere berühmte Vegetarier dieser Zeit waren die Dichter Alexander Pope und John Gay, der königliche Leibarzt Dr. John Arbuthnot und der Begründer der methodistischen Bewegung, John Wesley34. Dr. George Cheyne war ein wegweisender Arzt seiner Zeit, der dafür bekannt war, sich vegetarisch zu ernähren, um sich von Gesundheitsproblemen aufgrund von Fettleibigkeit zu erholen. Er war ein früher Verfechter der lakto-vegetarischen Ernährung. Obwohl die medizinische Fachwelt es damals kritisierte, war sein Buch „An Essay of Health and Long Life" ein großer Erfolg.35

Aus dieser Zeit stammt auch der britische Philosoph Jeremy Bentham, der dafür bekannt ist, das Leiden von Tieren mit dem von Menschen zu vergleichen:

„Die Frage ist nicht, ob sie denken können. Auch nicht, ob sie sprechen können. Sondern ob sie leiden können."

Jeremy Bentham, 1789 36

Im 19. Jahrhundert gab es viele radikale Denker, die sich für den Vegetarismus einsetzten. Dr.

William Lambe beispielsweise war eine prominente Persönlichkeit sowohl in der Medizin als auch in der Literatur und beeinflusste Dr. John Newton, der später die Vegetarian Society gründete. Der romantische Dichter Percy Shelley war von den gesundheitlichen Vorteilen einer fleischlosen Ernährung überzeugt und lebte vegetarisch. Er verband seine Ernährungsweise auch mit politischen Überlegungen und wies darauf hin, dass die ineffiziente Nutzung von Ressourcen dazu führte, dass die Fleischproduktion einer der Gründe für die Nahrungsmittelknappheit unter den bedürftigsten Menschen war37.

EINE SCHÖNE NEUE VEGANE WELT

„Wir können ganz klar erkennen, dass unsere heutige Zivilisation auf der Ausbeutung von Tieren basiert, genau wie frühere Zivilisationen darauf basierten, Sklaven auszubeuten, und wir glauben, dass das spirituelle Schicksal des Menschen so beschaffen ist, dass er mit der Zeit die Vorstellung, dass Menschen sich einst von den Produkten tierischer Körper ernährten, mit Abscheu betrachten wird.

Donald Watson, in der ersten Ausgabe von The Vegan News 1944 (38)

Das Jahr 1809 markiert den Beginn einer Bewegung hin zum Vegetarismus als Ausdruck christlichen Glaubens, als Reverend William Cowherd die Bible Christian Church gründete und begann, mit Verweisen auf die Bibel gegen den Fleischkonsum zu appellieren.

.

Diese Kirche gründete 1847 zusammen mit Mitgliedern einer reformorientierten pädagogischen Hochschule, Alcott House und der Northwood Villa Infirmary, die Vegetarian Society. Drei Jahre später wanderte William Metcalfe, ein Mitglied der Bible Christian Church, mit Mitgliedern seiner Gemeinde in die USA aus und gründete die American Vegetarian Society.39

In den 1830er Jahren entstand das Konzept des Vegetarismus. Zu dieser Zeit führte der technologische Fortschritt zu einer Intensivierung der Landwirtschaft, und die Zunahme der großflächigen Tierhaltung warf Fragen zur Ethik des Verzehrs von Tieren auf.

Der noch frühere Vegetarismus schaute auch auf Kleidung und andere Aspekte des Lebens und war daher mit dem Veganismus vergleichbar. Als jedoch die Vegetarian Society gegründet wurde, umfasste eine vegetarische Ernährung eher wieder auch Eier und Milchprodukte. Im Jahr 1849 wurde das erste vegane Buch veröffentlicht. Es handelte sich um ein Kochbuch, das Butter und Eier ausschloss.

Allerdings waren das Konzept und der Begriff „vegan” zu diesem Zeitpunkt noch nicht definiert. Zu Beginn des 20. Jahrhunderts, zwischen 1909 und 1912, diskutierten die Mitglieder der Vegetarian Society lebhaft darüber, ob Vegetarier Eier und Milchprodukte essen sollten. Im Jahr 1923 schrieb der Herausgeber des Vegetarian Messenger: „Wir sind der Meinung, dass die ideale Haltung für Vegetarier der Verzicht auf tierische Produkte ist und dass sich die meisten von uns, wie andere Reformer auch, in einer Übergangsphase befinden.”40

Als die Mitglieder der Vegetarian Society miteinander darüber im Streit lagen, schrieb der Herausgeber 1935: „Die Frage, ob Vegetarier Milchprodukte konsumieren sollten, wird von Jahr zu

Jahr dringlicher."41 Die Spaltung vertiefte sich weiter, als der Sekretär der Ortsgruppe Leicester, Donald Watson, diese Haltung und ihre Unentschlossenheit anprangerte.

Donald war zu diesem Zeitpunkt bereits seit sieben Jahren Vegetarier, nachdem er auf der Farm seines Onkels Zeuge der brutalen Schlachtung von Schweinen geworden war, aber nun begann er, auch die Ethik des Milchkonsums zu hinterfragen. Nachdem er eine Ernährung ohne tierliche Produkte ausprobiert hatte und diese als „abwechslungsreich, appetitlich und in jeder Hinsicht zufriedenstellend" empfand, schlugen er und Elsie Shrigley, eine Mitaktivistin, vor, innerhalb der Vegetarian Society eine Untergruppe für Vegetarier ohne Milchprodukte zu gründen.42

Als ihr Antrag abgelehnt wurde, beschlossen sie, eine neue Gesellschaft und eine vierteljährlich erscheinende Zeitschrift zu gründen. Und so trafen sich Donald Watson, Elsie Shrigley und vier weitere Rebellen an einem sonnigen Sonntagnachmittag im Jahr 1944 im Attic Club in London, um über die Gründung einer bahnbrechenden Organisation zu diskutieren. Als erstes stand die Festlegung eines Namens für diese mutige neue Bewegung auf der Tagesordnung. Zur Auswahl standen unter anderem „dairyban", „vitan" und „benevore".

Ich weiß nicht, wie es Ihnen geht, aber ich bin froh, dass sie sich für „vegan" entschieden haben, denn dieser Begriff enthielt die ersten drei und die letzten beiden Buchstaben von „VEGetariAN" und war somit die beste Wahl. Donald Watson sagte, dies markiere „den Anfang und das Ende des Vegetarismus". Eine typisch kühne Aussage unseres Gründers, besonders wenn man bedenkt, dass der erste Newsletter der Vegan Society nur an fünfundzwanzig Abonnenten verschickt wurde.43

Die ersten Reaktionen waren jedoch vielversprechend und zogen mehr als 100 Unterstützer an, darunter auch den berühmten Dramatiker George Bernard Shaw, der versprach, auf Eier und Milchprodukte zu verzichten.

Diese Rebellenbewegung hatte ernsthaft begonnen und würde angesichts der eskalierenden Gräueltaten der industriellen Landwirtschaft in der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts nur noch an Dynamik gewinnen. Erst 1949 wurde die offizielle Definition des Veganismus festgelegt:

„Eine Philosophie und Lebensweise, die darauf abzielt, soweit wie möglich und praktikabel, jede Form der Ausbeutung und Grausamkeit gegenüber Tieren für Nahrung, Kleidung oder andere Zwecke auszuschließen und darüber hinaus die Entwicklung und Verwendung tierfreier Alternativen zum Wohle von Menschen, Tieren und der Umwelt zu fördern. In Bezug auf die Ernährung bedeutet dies den Verzicht auf alle Produkte, die ganz oder teilweise von Tieren stammen."45

Obwohl Veganismus während eines Großteils des 20. Jahrhunderts eine wenig bekannte Nischenbewegung blieb, steigerten die Gegenkulturbewegungen der 1960er und 1970er Jahre seine Popularität. Immer mehr junge Menschen reisten an Orte wie Indien und entdeckten Spiritualität, Yoga, Achtsamkeit und friedliche Lebensweisen.

Andererseits waren die 1960er Jahre auch geprägt vom Aufkommen von Fast-Food-Ketten und dem raschen Wachstum der Infrastruktur und Technologien, die erforderlich waren, um die steigende Nachfrage nach billigem Fleisch zu befriedigen. Diese brutalen Fortschritte trugen dazu bei, dass die Rebellen der veganen Bewegung ihre Stimme fanden und die Dringlichkeit und Notwendigkeit

des Veganismus umso mehr betonten.

Zeitsprung ins 2021, hin zum Zeitpunkt des Verfassens dieses Texts, und der Veganismus ist auf dem Vormarsch, und zwar in großem Stil. Aber es ist kein Sieg... noch nicht.

Noch nie zuvor haben wir so viel Fleisch, Milchprodukte und Eier konsumiert wie heute. Dennoch hat die vegane Bewegung in den letzten zehn Jahren einen Boom erlebt. In den USA stieg die Zahl der Veganer zwischen 2014 und 2018 von 4 Millionen auf 20 Millionen, was einem Anstieg von 600 % entspricht. Im Vereinigten Königreich hat sich die Zahl der Menschen, die sich als Veganer bezeichnen, seit 2014 von 150.000 auf 720.000 vervierfacht.46

Trotz dieses beispiellosen Wachstums müsste der Veganismus 30 Jahre lang mit derselben Geschwindigkeit wachsen, bevor die ganze Welt vegan würde. Weltweit gibt es schätzungsweise rund 79 Millionen Veganer – das sind nur 1 % der Weltbevölkerung. The Economist bezeichnete 2019 als „das Jahr der Veganer".

Was war in letzter Zeit passiert, um dies voranzutreiben? Warum hat der Veganismus im 21. Jahrhundert plötzlich einen Aufschwung erlebt? Es gibt keine eindeutige Antwort darauf, aber ich denke, es ist Teil eines Dominoeffekts, der durch viele Faktoren verursacht wird, die alle gleichzeitig zusammenkommen. Ein wichtiger Bestandteil davon ist das Internet, also die Tatsache, dass wir Zugang zu Informationen haben wie nie zuvor – wir haben Enzyklopädien immer zur Hand.

Millennials und die Generation Z haben sich diese Idee zu eigen gemacht. Soziale Medien sind ein Werkzeug, um die Botschaft weit zu verbreiten und digitale Communities von REBEL VEGANS zu schaffen, die alle dieselbe Leidenschaft teilen. Natürlich birgt dies auch Gefahren und Fallstricke, aber man kann nicht leugnen, dass es uns alle dazu inspiriert hat, unsere Essgewohnheiten zu überdenken. Ich bin zuversichtlich, dass es vielleicht sogar die Welt retten könnte. In gewisser Weise haben soziale Medien direkte Aktionen als Mittel zur Herbeiführung sozialer Veränderungen ersetzt. Organisationen wie *Anonymous for the Voiceless* wären ohne soziale Medien und das Internet, über die sie ihre Botschaft verbreiten und zeigen können, was hinter den verschlossenen Türen und Stacheldrahtzäunen von Schlachthöfen geschieht, nicht annähernd so aktiv. Es ist jedoch wichtig, dass diese Bewegungen auch offline stattfinden. Die Sensibilisierung im Internet ist nur der erste Schritt. Es scheint, als würden wir gerade erst aufwachen – dies ist erst der Anfang.

Es war ein langer Prozess. Im Jahr 2005 wurde *Earthlings* zum ersten Mal ausgestrahlt, erzählt von Joaquin Phoenix – ein fast zu schwer anzusehender Dokumentarfilm, der ein Licht auf die Abhängigkeit der Menschheit von Tieren für wirtschaftliche Zwecke und die Ausbeutung in fünf Bereichen wirft: Lebensmittel, Unterhaltung, Medizin, Kleidung und die Haustierindustrie. Im Jahr 2011 gab uns der Film *Forks Over Knives* einen ernüchternden Einblick in die Auswirkungen von Fleisch und Milchprodukten auf unsere Gesundheit und stellte einen Zusammenhang zu den Krisen rund um Fettleibigkeit und Herzerkrankungen her.

Cowspiracy kam 2014 in die Kinos und konzentrierte sich auf die Umweltauswirkungen der Tierhaltung und Statistiken, die viele Zuschauer dazu veranlassten, ihren Fleischkonsum zumindest zu reduzieren. Veganismus wurde sexy. Hollywoodstars finanzierten Dokumentarfilme darüber. Prominente outeten sich und berichteten über ihre vegane Ernährung. Veganismus war nicht mehr etwas Extremes oder Nerviges, sondern wurde zu einem begehrenswerten Lebensstil – die bunten Buddha Bowls zum Frühstück trugen wahrscheinlich dazu bei. Gleichzeitig wurde die Klimakrise

immer mehr zum Thema. Sie steht schon fast das gesamte bisherige 21. Jahrhundert über im Mittelpunkt der globalen Debatte.

Leider gab es bisher wenig politischen Willen für echte Veränderungen. Das Internet hat diese politischen Mängel aufgezeigt und die Menschen – insbesondere junge Menschen – dazu inspiriert, die Dinge selbst in die Hand zu nehmen. Das ist kaum überraschend, da sie mit den Folgen der gleichgültigen Haltung früherer Generationen gegenüber der Ökologie konfrontiert sein werden. Greta Thunberg ist vielleicht das beste Beispiel für eine junge Aktivistin, die mit ihrem Wissen und ihrer Leidenschaft andere dazu inspiriert, sich der Sache anzuschließen.47

Obwohl die Reduzierung der CO2-Emissionen und fossiler Brennstoffe im Mittelpunkt dieses Anliegens stehen, teilt die vegane Bewegung es, da die Landwirtschaft auch für einen erheblichen Teil der hohen CO2-Emissionen und des Verlusts der biologischen Vielfalt verantwortlich ist. Wir sind ein integraler Bestandteil der Lösung. Ohne eine grundlegende Umstellung unserer Ernährungsgewohnheiten ist kein Klimaschutz möglich. Darauf werden wir in den Kapiteln über die treibenden Kräfte näher eingehen. Angesichts all dieser Informationen sind viele Menschen zunehmend empört und verängstigt über die Auswirkungen unserer Ernährung.

Aber wissen Sie was? Das war erst der Anfang. Die Klimakrise ist zwar erschreckend, bleibt aber vor allem für viele von uns in der westlichen Welt ziemlich abstrakt. Wärmere Sommer klingen fast wie ein angenehmer Nebeneffekt des ungebremsten Konsums. Was die Gesundheitskrise angeht, so denken manche, das geschehe den Leuten nur «selbstverschuldet». Covid zwingt uns jedoch dazu, wirklich zu hinterfragen, wie wir leben, wie wir uns ernähren und wie sich dies sowohl auf die Welt als auch auf uns als Individuen auswirkt. Könnte diese globale Gesundheitskatastrophe uns tatsächlich dabei helfen, unser Leben wieder ins Gleichgewicht zu bringen?

Sind wir demütig genug, um diese Lektionen zu lernen, und motiviert genug, um Veränderungen vorzunehmen? Ich hoffe es aufrichtig. Wir haben noch immer die Chance, das Blatt zu wenden. Das Wiederaufleben des Veganismus in den letzten Jahren ist eine direkte Reaktion auf die drängenden Krisen, mit denen wir konfrontiert sind und die wir in den nächsten Kapiteln näher beleuchten werden. Und nun ist Covid gekommen und hat ein Problem ans Licht gebracht, über das Wissenschaftler seit Jahren sprechen, das aber nie wirklich Schlagzeilen gemacht hat: antibiotikaresistente Viren, wie Fleisch unser Immunsystem schädigt und wie es weiteren Epidemien wie derjenigen, von der sich die Welt gerade erst erholt, Tür und Tor öffnet.

Also zurück zum Ausgangspunkt: Ist Veganismus eine moderne Modeerscheinung?

Die Antwort lautet *nein*.

Unsere frühesten Vorfahren ernährten sich hauptsächlich pflanzlich, sowohl aus Notwendigkeit als auch aufgrund ihrer begrenzten Jagdfähigkeiten. Ethisches Essen und Mitgefühl für Tiere waren Teil unserer frühesten Religionen und Philosophien – andere Lebewesen zu respektieren galt als eine Form der Ehrerbietung gegenüber Gott. In den letzten sieben Jahrzehnten hat sich der Veganismus zu einer klar definierten und starken Bewegung entwickelt, die nicht nur durch die Tierrechtsarbeit, sondern auch notwendigerweise durch die Tatsache vorangetrieben wird, dass unsere derzeitige fleischlastige Ernährung unsere Existenz bedroht.

Dafür kämpfen wir. Als Teil der veganen Bewegung bist Du ein*e Rebell*in, der*die sich dem Kampf für Gerechtigkeit und Mitgefühl anschließt.

FÜNF ANZEICHEN, DASS MENSCHEN NICHT DAFÜR GESCHAFFEN SIND, FLEISCH ZU ESSEN:

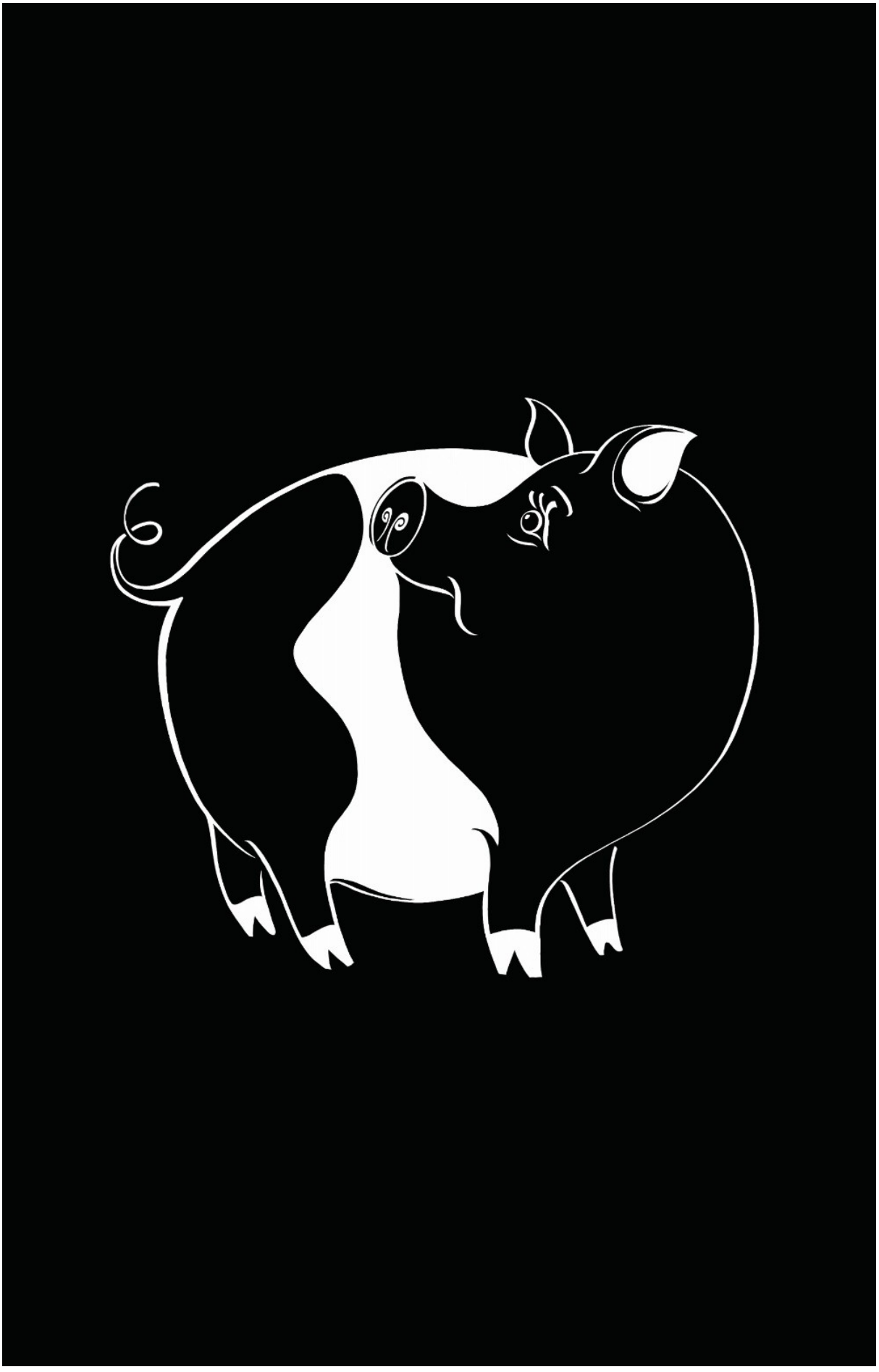
1. Wir mögen kein Blut. 99,9 % der Menschen können den Anblick von Blut und Eingeweiden nicht ertragen, ebenso wenig wie die Geräusche eines sterbenden Tieres. Die meisten verdrängen die blutige Realität hinter dem Fleisch, das sie essen.

2. Uns fehlen die physischen Voraussetzungen. Echte Fleischfresser haben große Eckzähne und scharfe Krallen, mit denen sie das Fleisch ihrer Beute zerreißen können. Menschen haben kleine, stumpfe Eckzähne und kurze, weiche Fingernägel. Außerdem haben Menschen flache Backenzähne wie Pflanzenfresser, um pflanzliche Nahrung wie Obst und Gemüse zu zermahlen.

3. Unser Verdauungssystem ist dafür nicht geeignet. Fleischfresser haben einen kurzen Verdauungstrakt, sodass Fleisch schnell durch ihren Körper transportiert wird. Der menschliche Verdauungstrakt ist viel länger, sodass die Ballaststoffe und Nährstoffe in pflanzlichen Lebensmitteln genügend Zeit haben, um aufgespalten und aufgenommen zu werden.

4. Wir haben nicht die richtige Magensäure. Fleischfresser haben starke Magensäure, die rohes Fleisch aufspalten und alle vorhandenen Bakterien abtöten kann. Die Magensäure des Menschen ähnelt der von pflanzenfressenden Tieren. Sie ist stark, aber nicht stark genug, um einige in Fleisch vorkommende Bakterien abzutöten. Deshalb müssen wir Fleisch kochen, um es zu essen. Beim Kochen von Fleisch bei hohen Temperaturen entstehen jedoch Substanzen (heterocyclische Amine und polyzyklische aromatische Kohlenwasserstoffe), die DNS-Erbgut-Mutationen verursachen und das Krebsrisiko erhöhen.

5. Fleisch macht uns krank. Laut der American Heart Association haben Fleischesser ein um 32 % höheres Risiko, an Herzkrankheiten zu erkranken als Vegetarier48. Wenn wir dazu bestimmt wären, Fleisch zu essen, machte es uns dann krank?



2 FLEISCHKORRUPTION

„Die Welt wird nicht von denen zerstört werden, die Böses tun, sondern von denen, die zusehen und nichts tun.“

Albert Einstein 1

Wir haben bereits angesprochen, wie die vegane Bewegung gewachsen ist und an Dynamik gewinnt, aber warum ist sie gerade jetzt so dringend und wichtig geworden? Bevor wir uns näher mit den motivierenden Triebkräften befassen, wollen wir einen Blick auf unser derzeitiges Ernährungssystem und das Chaos werfen, in dem wir uns befinden. Um einen Ausweg zu finden, müssen wir verstehen, warum wir uns an diesem Punkt in der Geschichte befinden. Es gibt Kräfte, die uns in einer Situation gefangen halten, die unser Überleben bedroht.

Wo wir früher mit unseren primitiven Speeren nur eine Handvoll Tiere erlegen konnten, hat sich die Fleischindustrie in den letzten 250 Jahren zu einem Monster entwickelt, das uns alle zu vernichten droht. Wir müssen uns durch die trüben Gewässer des aktuellen Nahrungsmittelsystems wühlen, um zu verstehen, warum die Fleischindustrie zu einem Ungeheuer geworden ist, das unser Überleben bedroht. Vieles davon hat mit den Ereignissen nach dem Zweiten Weltkrieg zu tun. Die Industrialisierung, staatliche Subventionen und sogar die Wissenschaft schufen die perfekten Voraussetzungen dafür, dass dieser Sektor so stark wachsen konnte, dass er heute zu den mächtigsten Industrien der Weltgeschichte zählt: ein Sektor mit einem Jahresumsatz von zwei Billionen Dollar2 und einer «Produktion» von 340 Millionen Tonnen Fleisch pro Jahr.3

Ein weiterer Grund für das exponentielle Wachstum dieser Industrie ist, dass sie uns mit ein wenig Hilfe von Regierungen, Gesundheitsinstitutionen und raffiniertem Marketing dazu bringt, immer mehr zu wollen. Wie könnte die vegane Bewegung darauf nicht reagieren? Schließlich hat jede Kraft ihre Gegenkraft. Mit dem Wachstum der Fleischindustrie wächst auch die Gegenkraft, eine Bewegung, die sich dem Schutz der Tiere und des Planeten vor den Auswirkungen unseres menschlichen „Fortschritts” verschrieben hat.

Ein REBEL VEGAN zu sein war noch nie so dringend – wir brauchen rebellische Geister mehr denn je. Ich möchte daran glauben, dass wir dieses Chaos, das wir verursacht haben, auch wieder beseitigen können. Aber die Zeit läuft uns davon. Wir stehen vor vielen Wendepunkten, und Veganismus war noch nie so wichtig wie heute. Das wird anhand der industriellen und der landwirtschaftlichen Revolution deutlich. Beide werden als wunderbare Ereignisse gefeiert, ohne die wir alle noch in Lehmhütten leben und uns auf kargen Feldern mühsam unseren Lebensunterhalt verdienen müssen würden. Sie sind zwar nicht nur negativ gewesen (ich erkenne die Segnungen und Vorteile unserer globalisierten Welt an – mein Laden um die Ecke führt exotisches Obst und Gemüse aus aller Welt, und dafür bin ich dankbar), aber diese Revolutionen hatten einen hohen Preis. Ich bin mir nicht mehr immer ganz sicher, ob wir dabei ein gutes Geschäft gemacht haben.

VON SAMMLERN ZU BAUERN

Die erste landwirtschaftliche Revolution, die unsere Welt für immer verändert hat, begann vermutlich vor etwa 12.000 Jahren. Sammler wurden zu Bauern und wechselten von einem nomadischen Jäger- und Sammlerleben zu einer sesshafteren Lebensweise, zu der der Anbau von

Getreide und die Domestizierung von Tieren gehörten. Dieser Wandel vom Nomadentum zur Sesshaftigkeit setzte sich fort und breitete sich über den ganzen Globus aus. Domestizierte Tiere stellten nicht nur eine zusätzliche Nahrungsquelle dar, sondern ermöglichten auch den großflächigen Ackerbau (ein Ochse, der einen Pflug zieht, ist viel schneller als ein Mensch allein). Dies führte zu einer zunehmend stabilen Bevölkerungsentwicklung und einer Entwicklung hin zu den Siedlungsformen, die wir heute kennen: Städte und Gemeinden.4

Die landwirtschaftliche Revolution wird oft als der Zeitpunkt angesehen, an dem unsere wilden nomadischen Vorfahren endlich begannen, „zivilisiert“ zu werden. Es gibt jedoch Zweifel daran, ob dies wirklich so positiv war. Die neueste Nacherzählung unserer Menschheitsgeschichte, *Sapiens* von Yuval Noah Harari, bietet eine andere Perspektive. Ja, durch die Landwirtschaft standen mehr Nahrungsmittel zur Verfügung, aber diese zusätzlichen Nahrungsmittel bedeuteten nicht unbedingt eine bessere Ernährung oder ein besseres Leben. Die Bauern waren von ihren Ernten abhängig und ernährten sich weniger abwechslungsreich als ihre nomadischen Vorfahren, die als Sammler lebten.

Die Agrarrevolution führte auch zum Aufkommen einer völlig neuen Lebensform auf der Erde – dem domestizierten Tier. Im Laufe der Jahrhunderte wendete sich das Blatt, und diese Lebensform wurde zur neuen Norm. Heute sind 90 % aller großen Tiere domestiziert. Die Agrarrevolution war keineswegs eine beispiellose Verbesserung, sondern schuf neue Arten des Leidens, die mit jedem Jahrhundert immer schlimmer wurden. Tiere sind die größten Opfer der Geschichte. Wir haben sie gefangen genommen, verstümmelt, versklavt und töten sie weiterhin. Nur tun wir dies nicht mehr aus Notwendigkeit, wie ein Löwe, der eine Gazelle tötet. Wir tun es aus Profitgier.

VON BAUERN ZU DR. FRANKENSTEINS

Die erste landwirtschaftliche Revolution um 12.000 v. Chr. ebnete den Weg für die industrielle Revolution, die 1840 begann. Damit ließen wir traditionelle Methoden wie die Fruchtfolge, die die Bodenqualität wiederherstellte und erhielt, hinter uns und führten die modernen Praktiken ein, die wir heute anwenden. Mitte des 18. Jahrhunderts führten zwei britische Agrarwissenschaftler, Thomas Coke und Robert Bakewell, selektive Zucht und Inzucht ein, um die genetische Vielfalt zu verringern. Bakewell war der erste, der Rinder züchtete, die ausschließlich für die Fleischproduktion bestimmt waren.

Es war eine interessante Zeit. In der westlichen Welt standen religiöse Lehren auf wackeligen Beinen. Es war eine Zeit intellektueller und religiöser Umbrüche. Die Menschen begannen zu hinterfragen, ob es wirklich einen Gott gab und ob alles auf dieser Erde tatsächlich eine göttliche Schöpfung war, die respektiert und gepflegt werden musste. Platons Sichtweise des Universums als intelligentes Lebewesen 5 wurde durch eine neue Theorie, die eines mechanischen Universums, untergraben.

Dies führte zum Aufstieg der modernen Metropolen, Fabriken und des Individuums.

Diese Philosophie eines gedankenlosen, mechanischen Universums, in dem die Dinge nach strengen Naturgesetzen funktionieren, schuf den perfekten Hintergrund für die industrielle Revolution und die darauf folgenden globalen wirtschaftlichen Veränderungen. Zu dieser Zeit argumentierte René Descartes auch, dass nur Menschen mit einer Seele ausgestattet seien, wodurch Tiere ihrer Seele und ihrer Empfindungsfähigkeit beraubt wurden. Praktischerweise machte dies es akzeptabel, sie so zu behandeln, wie es Menschen für notwendig oder vorteilhaft hielten. Als der

Atheismus an Popularität gewann, wurden sogar Menschen nicht mehr als mit einer göttlichen Seele ausgestattet betrachtet. Wir entwickelten uns von Kindern einer höheren Macht zu biologischen Zufallsprodukten, die rein zufällig hier sind. Darwins Theorie vom „Überleben des Angepassteren" trug dazu bei, den Menschen an die Spitze der Tierhierarchie zu stellen, von wo aus wir unsere Herrschaft über andere Lebewesen ausüben konnten.

Ironischerweise haben wir es nun so weit getrieben, dass wir uns in einer Situation befinden, in der unsere Behandlung von Tieren unser Überleben auf diesem Planeten bedroht. Damit war die Bühne bereitet. Der Fortschritt war in Gang gekommen, und es gab kein Zurück mehr. Anfang des 20. Jahrhunderts war etwa die Hälfte der Bevölkerung in der Landwirtschaft tätig oder lebte in ländlichen Gemeinden. Die Bauernhöfe produzierten verschiedene Feldfrüchte, und verschiedene Tiere wurden zusammen gehalten und auf komplementäre Weise genutzt (zum Beispiel wurden Pferde gehalten und deren Mist zur Düngung der Böden verwendet). Die Tiere hatten in der Regel Zugang zum Freien. Die meisten Arbeiten wurden von Menschen oder Tieren verrichtet. In den 1950er Jahren begannen Technologie und Spezialisierung die Oberhand zu gewinnen. Große Bauernhöfe wurden noch größer, während kleine Höfe geschlossen wurden. Felder mit vielfältigen Kulturen wichen Monokulturen mit genetisch identischen Pflanzen – insbesondere Mais, Weizen und Soja. Die Milch-, Eier- und Fleischproduktion wurde von der Pflanzenproduktion getrennt. In diesen Anlagen wurde eine einzige Tierrasse während eines bestimmten Abschnitts ihres Lebens gehalten.

Durch selektive Züchtung wurden Tiere für einen einzigen Zweck gezüchtet, beispielsweise nur für eine höhere Milchproduktion, anstatt Teil des Lebens auf dem Bauernhof zu sein. Chemische und pharmazeutische Fortschritte trugen dazu bei, dass alles sowohl brutal effizienter als auch weniger human wurde. Synthetische Düngemittel und chemische Pestizide wurden Anfang des 20. Jahrhunderts eingeführt, verbreiteten sich in den 50er Jahren und erlebten dann ein exponentielles Wachstum. Heute werden weltweit jährlich 5,6 Milliarden Pfund Pestizide eingesetzt, mit verheerenden Folgen für unsere Gesundheit und die Umwelt.6

Auch Arzneimittel wurden in der neu industrialisierten «Produktion» von Milch, Eiern und Fleisch alltäglich. Experimente in den 1940er und 50er Jahren ergaben, dass Antibiotika das Gewicht der Tiere schneller ansteigen ließen, und bis 2009 wurden 80 % der in den USA verkauften Antibiotika in der Tierhaltung eingesetzt.7

Was war der Grund für diesen Trend zu größeren Betrieben? Es war nicht nur die neue Technik, die diese Betriebsweise ermöglichte. Auch wirtschaftliche Faktoren und die Politik spielten eine Rolle. Die Regierungspolitik ermutigte die Landwirte zur Vergrößerung ihrer Betriebe. Ende der 1950er Jahre forderte beispielsweise der US-Landwirtschaftsminister Ezra Taft Benson die Landwirte auf: „Werdet groß oder verschwindet." Heute haben wir eine Situation, in der der Großteil der Lebensmittelproduktion und Landwirtschaft von einer kleinen Handvoll großer Unternehmen betrieben wird. In den USA teilen sich vier Unternehmen 82 % der Einnahmen aus der Rinderschlachtung.8

Manche wollen uns weismachen, dass wir auf diese Weise bessere «Produkte» und günstigere Preise erhalten. In den meisten Fällen ist jedoch das Gegenteil der Fall. Mit weniger Wettbewerbern haben die marktbeherrschenden Unternehmen mehr Macht, die Preise zu ihren Gunsten zu beeinflussen. Sie können auch diktieren, wie Lebensmittel produziert werden, und die Regierung dazu bewegen, ihnen genehme politische Maßnahmen zu erlassen. Es geht nicht darum, bessere

Konsumgüter herzustellen, sondern darum, auf Kosten von viel Leid eine höhere Gewinnspanne zu erzielen.

DIE ROLLE DER WISSENSCHAFT

Neben diesem technischen Know-how wuchs auch das wissenschaftliche Wissen sprunghaft an. Leider kann Fortschritt in den falschen Händen verheerende Folgen haben. In traditionellen Gesellschaften wie dem alten Ägypten, dem Römischen Reich oder dem mittelalterlichen Europa hatten die Menschen nur sehr begrenzte Kenntnisse in Zoologie, Biochemie und Genetik. Infolgedessen waren ihre Möglichkeiten zur Manipulation der Landwirtschaft begrenzt. Hühner liefen herum und pickten Würmer aus dem Boden. Kühe wurden zu zehn oder zwanzig in einem Stall gehalten und weideten tagsüber. Hätte ein experimentierfreudiger Bauer beschlossen, tausend Hühner in einem luftlosen Stall einzusperren, hätte dies zu einer tödlichen Vogelgrippe geführt, die wahrscheinlich die Hühner und die Dorfbewohner ausgelöscht hätte – kein Arzt, Schamane oder Priester hätte dies verhindern können.

Die moderne Wissenschaft kennt jedoch die Geheimnisse tierlicher Krankheiten. Impfungen, Antibiotika und Pestizide begleiteten die technischen Fortschritte, die uns automatische Futterautomaten und Klimaanlagen bescherten. Plötzlich waren wir in der Lage, Zehntausende von Hühnern in winzigen Ställen zu halten und Eier und Fleisch mit erschreckender Effizienz zu «produzieren». Dies gelang uns dank der wissenschaftlichen Erforschung von Tieren, die diese nicht als fühlende Wesen, sondern als Waren betrachtete – die zu unserem Vorteil und nicht zu ihrem eigenen verwaltet und manipuliert werden sollten. Unsere technologischen Fortschritte ermöglichten es uns, Tiere intensiv zu züchten, ohne dabei ein großes Risiko für uns selbst einzugehen – zumindest schien es anfangs so. Einige sagen, dies sei ein entscheidender Moment gewesen, der es uns ermöglichte, „die Welt zu ernähren".

Wir konnten Samen kreuzen, um Pflanzen zu züchten, die höhere Erträge lieferten oder gegen die neuesten Pestizide und Herbizide resistent waren. Wir konnten die Fruchtfolge übergehen und stattdessen den Boden mit chemischen Düngemitteln besprühen. Wir konnten immer größere Tierfarmen schaffen, indem wir Getreide und Antibiotika einsetzten, um die Tiere größer zu machen, während wir gleichzeitig den Platz, den sie zum Leben und Fressen brauchten, auf ein Minimum reduzierten. Wir wurden zu einer Karikatur Gottes und verhielten uns so, als seien die Natur und die Tiere darin bloße Waren, deren einziger Zweck darin bestünde, uns zu dienen.

Der Lauf der Geschichte ließ dunkle Wolken am Horizont aufziehen. Darauf werden wir im nächsten Kapitel eingehen.

SUBVENTIONEN: DER WENDEPUNKT

Warum ist die Fleischindustrie seit dem Zweiten Weltkrieg so groß und mächtig geworden? Wie sind wir vom typischen Bauern mit seinen drei Kühen zu Mastbetrieben gekommen, in denen zehntausende Rinder mit Getreide und Soja gemästet werden?

Die prägnanteste Antwort lautet: staatliche Subventionen. Einfach ausgedrückt werden unsere Steuern dazu verwendet, die Tierindustrie zu stützen, uns eine Lüge zu verkaufen und die Illusion von billigem Fleisch zu vermitteln. Es mag befremdlich sein, dass ich in derselben Branche

aufgewachsen bin, gegen die ich jetzt kämpfe. Ich habe Flashbacks und erinnere mich daran, wie ich Neuigkeiten über Subventionen hörte, und es die breitere politische Szene war, die uns unterstützte. Ich hielt es für selbstverständlich, dass Subventionen ein integraler Bestandteil des Systems und für die Ernährung der Weltbevölkerung notwendig seien. Als ich begann, die undurchsichtige Welt der staatlichen Agrarsubventionen zu untersuchen, war ich entsetzt und wütend. Ich glaube, Ihnen wird es genauso gehen!

WAS GENAU IST EINE SUBVENTION?

Eine Subvention ist eine finanzielle Zuwendung, die aus öffentlichen Steuergeldern finanziert und von der Regierung an private Unternehmen oder öffentliche Einrichtungen vergeben wird. Ihr Zweck ist es, die Produktionskosten zu senken, damit die Branche, die die Subvention erhält, in eine bessere finanzielle Lage kommt. Die Landwirtschaft ist von Subventionen abhängig, diese werden aber selten thematisiert.

Das Argument lautet, dass sie zum Schutz der Nahrungsmittelversorgung eines Landes unabdingbar sind, insbesondere zur Unterstützung von Landwirten bei unvorhergesehenen Ereignissen wie extremen Wetterbedingungen. Allerdings sind nicht alle Subventionen positiv. Was wäre, wenn ich Ihnen sagen würde, dass Ihre Steuergelder jede Minute eine Million Dollar zur Stützung der Landwirtschaft bereitstellen? Und diese Gelder gehen nicht an Kleinbauern. Die meisten Subventionen fließen an große Tierhaltungsbetriebe und Monokulturen wie Sojabohnen und Mais, die als Futtermittel für Rinder verwendet werden. Nur 1 % dieser Summe fließt in Maßnahmen, die dazu beitragen könnten, die Umwelt vor den schädlichen Auswirkungen der Tierhaltung zu schützen.9

DER WIRKLICHE PREIS VON FLEISCH

Studien zufolge gibt die US-Regierung jedes Jahr bis zu 38 Milliarden Dollar für Subventionen für die Fleisch- und Milchindustrie aus. Weniger als 1 % dieser Summe wird für die Obst- und Gemüseproduktion bereitgestellt.10

Wir haben also ein System, in dem unsere Steuergelder – die für öffentliche Dienstleistungen und zur Unterstützung der Bürger und der Umwelt verwendet werden sollten – dazu genutzt werden, die Preise für Fleisch zu drücken.

Wie wir im nächsten Kapitel sehen werden, hat Fleisch eine große Mitschuld am ökologischen Kollaps, sozialen Probleme, chronischen Krankheiten und zoonotischen Viren – ganz zu schweigen vom Leiden von Milliarden von Tieren jedes Jahr. Dies ist eine zunehmend drängende Frage, die nicht ausreichend diskutiert wird. Wir hören von Regierungen auf der ganzen Welt, dass kein Geld für Sozialleistungen, keine Mittel zur Bekämpfung der Obdachlosigkeit und nicht genügend Mittel für Bildung, kostenlose Gesundheitsversorgung und Klimaschutz zur Verfügung stünden. Gleichzeitig gewähren Regierungen der Fleischindustrie weiterhin fürstliche Subventionen. Das bedeutet, dass wir alle, unabhängig von unserer Lebensweise, letztendlich zur Tierhaltung und all ihren Folgen beitragen.

In Europa sind die Subventionen so hoch, dass jedes Rind eine Subvention in Höhe von 2,20 Dollar

pro Tag erhält. Das bedeutet, dass das Jahreseinkommen einer europäischen Milchkuh höher ist als das der Hälfte der Weltbevölkerung.11

Und natürlich profitiert davon nicht die Kuh, sondern die Fleischindustrie. In Großbritannien stammen 90 % des Jahresgewinns der Viehzüchter aus staatlichen Subventionen. Zum Vergleich: Nur 10 % des Jahresgewinns der Obstbauern stammen aus Subventionen.12

In den USA erhielten Tierhalter 2018 Subventionen in Höhe von 12 Milliarden Dollar und 2019 in Höhe von 16 Milliarden Dollar.13 Gleichzeitig wurden Sozialprogramme wie Lebensmittelmarken um 5 Milliarden Dollar gekürzt.

Weltweit essen wir mehr Fleisch als je zuvor. Während der durchschnittliche Pro-Kopf-Verbrauch von Fleisch 1961 bei etwa 50 Pfund (23 Kilogramm) lag, hatte er sich bis 2014 auf 95 Pfund (43 Kilogramm) pro Person fast verdoppelt.14

In den USA liegt der durchschnittliche Fleischkonsum pro Person bei 273 Pfund (124,1 Kilogramm) pro Jahr, was einem Anstieg von 40 % seit 1961 entspricht.15 Es wird nicht nur mehr Fleisch «produziert». Uns wurde auch die Vorstellung verkauft, dass Fleisch gut für uns sei. Fleisch galt schon immer als etwas Erstrebenswertes, denn früher konnten es sich nur die reichsten Menschen leisten, ein Tier für den Verzehr schlachten zu lassen. Fleisch war ein Symbol für Wohlstand.

Heinrich IV. von Frankreich soll das unrealistische Versprechen „ein Huhn in jedem Topf" gegeben haben. Ich sage unrealistisch, weil die Infrastruktur einfach nicht vorhanden war, um dies zu ermöglichen. Erst mit dem technologischen Fortschritt, der es den Bauern ermöglichte, größere Tiere zu züchten, sie effizienter zu schlachten und das Fleisch zu konservieren, wurde dies möglich. Seitdem ist Fleisch in jedem Hafen verfügbar und erschwinglich.

Nach dem Zweiten Weltkrieg gab es eine Art psychologischen Wendepunkt, eine Art „Rindfleischwahn". Soldaten wurden mit Rationen aus Dosenfleisch in den Krieg geschickt. Als der Krieg endete, gab es kein besseres Symbol für eine neue Welt als ein brutzelndes Steak. Von einem unerreichbaren Luxus wurde Fleisch zum neuen täglichen Brot. Heute fühlen wir uns berechtigt, dreimal am Tag Fleisch zu essen, wenn wir das möchten. Und wir sind immer noch in einer alten Denkweise gefangen, die Fleisch mit Wohlstand, Fortschritt und sogar Gesundheit assoziiert.

Dennoch stimmt etwas nicht ganz. Früher konnten sich die Menschen kein Fleisch leisten, aber Gemüse schon, oder sie bauten Gemüse selbst an. Heute ist das Gegenteil der Fall. Wir leben in einer Welt, in der ein Hamburger nur wenige Cent kostet, während Gemüse, insbesondere aus biologischem Anbau, fast unerschwinglich teuer ist. Logisch gesehen ergibt das keinen Sinn. Schließlich benötigt die Produktion von Fleisch mehr Ressourcen: Das Tier muss gezüchtet werden, dann paar Jahre (oder Monate im Fall von Hühnern) am Leben gehalten werden, bevor es geschlachtet und verarbeitet wird. Es muss gemästet, getränkt, medizinisch versorgt, vom Mastbetrieb zum Schlachthof, vom Schlachthof zum Fleischverarbeitungsbetrieb transportiert werden usw. Eine Karotte hingegen ist einfach ein Samenkorn, das in den Boden gepflanzt wird, über einige Monate wächst und dann geerntet wird. Eine Karotte muss nicht wie eine Kuh täglich mit 25 Pfund Getreide gemästet werden. Offensichtlich werden nicht alle Kosten auf den Preis des Endprodukts umgelegt. Wie kann sich das rechnen?

Fleisch ist ein großes Geschäft und sehr profitabel. Aber was, wenn dieser Profit künstlich ist? Was, wenn Fleisch nur deshalb profitabel für die Bauern ist, weil es durch staatliche Subventionen

gestützt wird? Wissen Sie was? Das ist tatsächlich der Fall. Ein Großteil unserer Steuergelder fließt direkt in die Agrarindustrie, um die Fleischpreise künstlich niedrig zu halten.

Lebensmittelungleichheit

Preis für einen Hamburger in Fastfood-Restaurant: 0,99 $

Preis für eine 16-Unzen-Packung Bio-Grünkohl: 4,56 $

Preis für 5 Pfund Hähnchenkeulen: 4,76 $

Preis für 1 Pint Bio-Blaubeeren: 4,16 $

Es ist leicht zu erkennen, zu welchen Produkten wir zum Kauf animiert werden...

LOBBYING

Wenn wir die Preise für Fleisch, Milchprodukte und Eier sehen und denken, dass sie günstig seien, spiegelt ihr Preis in Wahrheit nicht die Realität wider: Damit der Preis so niedrig sein kann, wurden Steuergelder aus anderen Bereichen abgezweigt. Und zwar aus wichtigeren Bereichen: Sei es Soziales oder Umwelt z.B. - So kommt es, dass man 5 Dollar für eine Schale Blaubeeren bezahlen muss, während ein Burger nur 0,99 Dollar kostet. Diese Art der Preisverzerrung ist einer der Gründe, warum die Fleischindustrie so profitabel und so groß ist, aber es gibt auch noch andere Gründe.

Die Industrie selbst treibt das Geschäft voran, indem sie dafür sorgt, dass wir ihr glauben. Durch ihre Verbindungen zur Regierung kann sie die Ernährungsdebatte so beeinflussen, dass tierische Produkte als wesentlicher Bestandteil einer ausgewogenen Ernährung angesehen werden.

Das erinnert mich an die Tabakindustrie: Im Jahr 2000 wurden in einem Dokument der Weltgesundheitsorganisation ehemals geheime interne Dokumente der Tabakindustrie ausgewertet und Beweise für eine fünfzigjährige Verschwörung aufgezeigt, die Rauchverboten entgegenwirken und das Vertrauen der Raucher sichern wollte.17

Die Tabaklobbyisten taten dies, indem sie Fehlinformationen verbreiteten und wissenschaftliche Experten kauften, um Uneinigkeit zu erzeugen oder Zweifel an etablierten Fakten säen (es gab Studien, deren Statistiken so verzerrt werden konnten, dass sie zeigten, dass Rauchen das Risiko für Lungenkrebs nicht erhöhe). Sie verhinderten auch strengere Gesetze, indem sie stattdessen freiwillige Richtlinien und schwächere Gesetze vorschlugen, ganz zu schweigen vom Bestechen Beamter. Die Dokumente zeigen aber, dass das Ziel der Industrie nicht darin bestand, sich gegenüber der Verbrauchergesundheit ethisch und verantwortungsbewusst zu verhalten, sondern vielmehr darin, die eigenen Gewinne um jeden Preis zu wahren. Das klingt sehr nach dem, was die Fleischindustrie tut – sie finanziert Kampagnen, um das Vertrauen der Verbraucher wiederherzustellen, und verbreitet eine Darstellung, die die Auswirkungen von Fleisch auf den

Klimawandel bestreitet. Heutzutage ist es illegal, für Tabakprodukte zu werben.

„Die Wurst ist die Zigarette der Zukunft.“
CEO des ältesten deutschen Herstellers von Fleischaufschnitt18

Ich glaube auch, dass Fleisch die neue Zigarette ist. Die Werbung für Fleisch wird denselben Weg gehen, aber soweit sind wir noch nicht. Derzeit finanzieren Regierungen noch immer Kampagnen, die den Fleischkonsum fördern. Dazu gleich mehr.

Was die Lobbyarbeit angeht, gibt es auch gute Lobbys: Nichtregierungsorganisationen (NGOs) wie Greenpeace, der World Wildlife Fund und das Climate Action Network (um nur einige zu nennen) setzen sich intensiv bei der Regierung für den Kampf gegen den Klimawandel ein, z.B. durch ökologische Landwirtschaft und politische Veränderungen. Das Gleiche gilt für NGOs, die sich für soziale Rechte, Geschlechtergleichstellung und andere Themen einsetzen. Das Problem ist, dass ihr Budget im Vergleich zu den Milliarden, über die die Lebensmittelindustrie und andere Unternehmensinteressenvertreter verfügen, nur ein Tropfen auf den heißen Stein ist. Es ist ein ungleicher Kampf und wir müssen uns für den Außenseiter einsetzen.

Ein Teil der Umstellung auf eine veganere Lebensweise besteht darin, sich bewusst zu machen, wie unser Verhalten und unsere Gedanken gegenüber tierischen Produkten von einer Industrie manipuliert werden, die von einer unreflektierten Einstellung ihr gegenüber profitiert. Es gibt drei Arten, wie die Fleisch- und Milchindustrie versucht, unser Ernährungsverhalten zu beeinflussen. Die erste sind Informationskampagnen, die zweite sind Labels und die dritte ist clevere Werbung.

INFORMATIONSKAMPAGNEN

Die Lebensmittelindustrie nutzt staatlich mitfinanzierte Informationskampagnen, um ‹Vorzüge› ihrer Produkte anzupreisen, meist als Gegenreaktion auf unsere Informationskampagnen, die die problematischen Auswirkungen von Fleisch und Milchprodukten auf Gesundheit und Umwelt beleuchten. Die Fleischkampagnen basieren auf der Leugnung von Problemen. Nehmen wir zum Beispiel den Umweltaspekt. Wir werden im nächsten Kapitel näher darauf eingehen, aber es genügt zu sagen, dass Wissenschaftler sich einig sind, dass unsere derzeitige fleischlastige Ernährung nicht nachhaltig ist. Anstatt ihren Anteil daran anzuerkennen, tut die Industrie aber so, als bestünde kein Problem.

Dasselbe gilt für die gesundheitlich nachteiligen Folgen des Verzehrs tierischer Produkte. Desinformationskampagnen konzentrieren sich nur auf die gesundheitlichen Vorteile von Fleisch und stehen damit in völligem Widerspruch zu den zahlreichen Studien, die zeigen, dass der Verzehr von Fleisch das Risiko für chronische Krankheiten erhöht. Ein Beispiel dafür ist der Bericht der Weltgesundheitsorganisation über Fleisch und Krebs (auch darauf werden wir im nächsten Kapitel näher eingehen). Ein typisches Beispiel für eine Pro-Fleisch-Kampagne ist die Kampagne „Stolz auf EU-Rindfleisch” der Europäischen Union aus dem Jahr 2020, die mit 3,6 Millionen Euro aus öffentlichen Mitteln finanziert wurde und die europäischen Bürger dazu anregte, ihren Fleischkonsum zu steigern. 19 Diese Kampagne basierte nicht auf wissenschaftlichen Erkenntnissen, sondern zielte darauf ab, „die Vorteile des Produkts hervorzuheben” und „dem

Verbraucher das Gefühl zu geben, dass er sich mit seiner Wahl identifizieren kann und darin bestärkt wird", und «Verbraucher, die sich für den Verzehr von rotem Fleisch entscheiden, sich wohlfühlen sollen».20

Es stellt sich die Frage, warum Verbraucher auf diese Weise beeinflusst werden sollten, wenn doch die Fakten darauf hindeuten, dass die Fleischproduktion mit den Klimazielen der EU unvereinbar ist. Interessanterweise wird im EU-«Green Deal», der darauf abzielt, die Treibhausgasemissionen bis 2030 um mindestens 55 % zu reduzieren, die Landwirtschaft in der Liste der vorgeschlagenen Maßnahmen nicht erwähnt.21 Dies macht deutlich, wie sehr die Politik bereitwillig die Warnungen der Wissenschaft ignoriert. Dies ist nicht nur ein Problem der EU, sondern ein globales. Im Vereinigten Königreich hat die British Meat Processors Association im Jahr 2020 eine neue Website gestartet, die darauf abzielt, Informationen zu widersprechen, die Verbraucher dazu ermutigen könnten, ihren Fleischkonsum zu reduzieren, wobei ein besonderer Schwerpunkt auf der Betonung der „Umweltvorteile des Verzehrs von Rindfleisch und anderen Tieren" liegt.22

Im Jahr 2021 gab das britische Agriculture and Horticulture Development Board (AHDB) 1,5 Millionen Pfund an öffentlichen Geldern für die Finanzierung seiner Kampagne „Eat Balanced"(«iss ausgewogen») aus, einer Partnerschaft zwischen den Branchenbereichen Schweinefleisch, Rindfleisch, Lammfleisch und Milchprodukte (was mir nicht besonders ‹ausgewogen› erscheint..). Der Marketingleiter des AHDB machte keinen Hehl daraus, worum es bei dieser Kampagne ging: „Wir wollten eine Kampagne schaffen, die den Verbrauchern, denen von den Medien zunehmend geraten wird, ihren Fleisch- und Milchkonsum zu reduzieren, Mut macht und ihnen Sicherheit gibt."23 Da haben wir es: Es geht darum, der Öffentlichkeit zu versichern, dass der Verzehr von Fleisch absolut in Ordnung sei, ungeachtet der Fakten.

Und was ist mit Milchprodukten?

Ich denke, die meisten von uns erinnern sich noch an die „Got milk?"-Kampagne, all diese berühmten Gesichter mit ihren Milchschnurrbärten, die riesengroß auf Plakatwänden zu sehen waren und die Vorzüge von Milch und sogar Schokoladenmilch als „hochwertiges Protein, das wissenschaftlich erwiesenermaßen zur Reparatur und zum Wiederaufbau von Muskeln beiträgt" priesen. Ich frage mich, auf welche wissenschaftlichen Erkenntnisse sie sich dabei beziehen, denn ich bin mir sicher, dass es gesündere Optionen für nach dem Training gibt als ein Getränk voller Zucker, Konservierungsstoffen und künstlichen Süßungsmitteln.

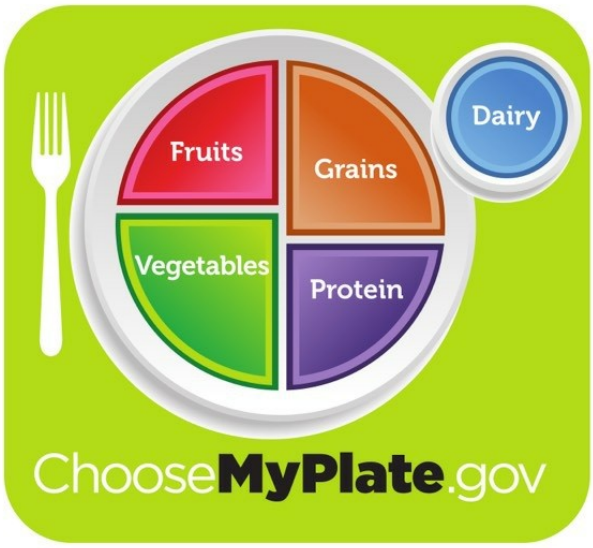
Und was ist mit der Kampagne „Milk Life", die sich darauf konzentrierte, zu zeigen, wie aktiv und glücklich man leben könne, wenn man viel Milchprodukte trinke? Die Kampagne vergaß praktischerweise zu erwähnen, dass dies das genaue Gegenteil des Lebens einer Milchkuh ist. Sie versäumte es auch, offen zu sagen, dass einige der Molken- und Kaseinproteine in Milch mit Krebs in Verbindung gebracht werden.24

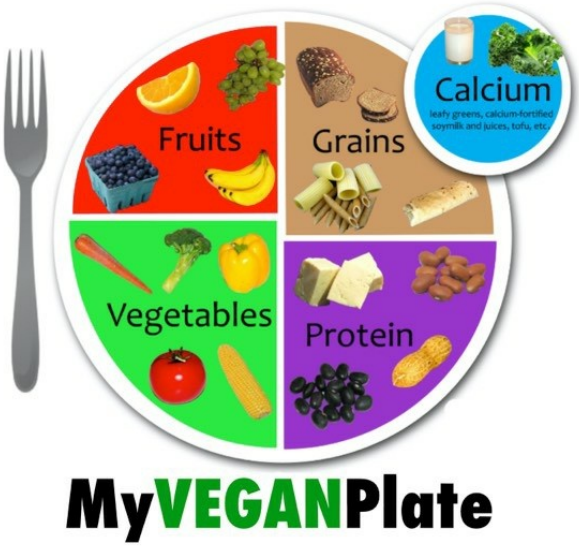
Unsere Steuergelder finanzieren solche Kampagnen. Dieses Geld sollte besser verwendet werden, um Menschen in Not zu unterstützen, grüne Energieinfrastruktur zu finanzieren und soziale Wohlfahrtsinitiativen zu fördern.

Stattdessen wird es dazu verwendet, der Fleischindustrie dabei zu helfen, ihre Produkte zu bewerben, ohne Rücksicht auf deren negative Auswirkungen zu nehmen.

MANIPULATION DER ERNÄHRUNGSEMPFEHLUNGEN

Die Industrie geht jedoch noch weiter und will Änderungen der Ernährungsempfehlungen, damit Fleisch weiterhin auf unseren Tellern landet, obwohl wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, dass weniger Fleisch gesünder wäre. Das bedeutet, dass Fleisch trotz eines Berichts der Weltgesundheitsorganisation, in dem verarbeitetes Fleisch als Karzinogen der Klasse 1A und rotes Fleisch als Karzinogen der Klasse 2A eingestuft wird, weiterhin ein von der Regierung empfohlenes «Grundnahrungsmittel» bleibt, und die Menschen dazu angehalten werden, täglich mindestens zwei bis drei Portionen tierlicher Lebensmittel zu sich zu nehmen. Vielleicht ist das keine große Überraschung, da die Ernährungsrichtlinien der USA vom US-Landwirtschaftsministerium in Zusammenarbeit mit dem US-Gesundheitsministerium (in dieser Reihenfolge!) verfasst werden.





Diese Ernährungsrichtlinien werden in den USA seit 1985 alle fünf Jahre herausgegeben. Interessant ist die Frage, ob sich seitdem die Gesundheitssituation verbessert hat? Nein. Was ist falsch an den Leitlinien? Es ist nicht so, dass sie uns nicht sagen würden, was für uns am besten ist. Bis zu einem gewissen Grad ist es allgemein bekannt, dass zu viele verarbeitete Lebensmittel und zu wenig Bewegung zu Übergewicht und chronischen Krankheiten beitragen. Und sogar die „MyPlate"-Leitlinien scheinen auf den ersten Blick eine gewisse Sicherheit zu bieten – sie sagen uns, dass wir die Hälfte unseres Tellers mit Gemüse und Obst füllen, uns hauptsächlich auf Vollkornprodukte konzentrieren und Zucker einschränken sollen. So weit, so gut. Das Problem entsteht jedoch, wenn man sich näher mit den Empfehlungen befasst. MyPlate ist in Bezug auf die Mengenangaben eher vage. Wenn wir uns die anerkannten „Gesunden Ernährungsgewohnheiten nach US-amerikanischem Vorbild – Mengen pro Lebensmittelgruppe" ansehen, wird alles viel klarer, aber nicht im positiven Sinne.

Interessant ist, dass sich diese Empfehlungen in den letzten drei Überarbeitungen der US-Ernährungsrichtlinien (für den Zeitraum 2010–2025) kaum verändert haben. Jedes Mal wird viel Wirbel um neue Empfehlungen und ihre Auswirkungen auf die Gesundheit gemacht, aber in Wahrheit wird weiterhin eine Ernährungsweise propagiert, bei der Fleisch und Milchprodukte einen hohen Stellenwert einnehmen.25

Lebensmittelgruppe: Eiweiß

Empfohlene Menge: 156 Gramm pro Tag aus Fleisch, Geflügel, Eiern, Fisch, Nüssen, Samen und Sojaprodukten.

Problem: Obwohl den Menschen geraten wird, „ihre Proteinquellen zu variieren", versäumt es die Empfehlung, ihnen die richtigen Informationen zu geben, wie sie dies tun können, ohne tierliche Produkte. Bohnen und Hülsenfrüchte werden nicht als Protein-Lebensmittel aufgeführt (sie gehören stattdessen zur Lebensmittelgruppe „Gemüse", was zu Verwirrung führt), ausserdem gelten dort „Fleisch, Hühnerfleisch und Eier" als bevorzugte Proteinquelle und drittens wird eine wöchentliche Aufnahme von 737 Gramm Fleisch, Hühnerfleisch und Eiern und 227 Gramm Fischen empfohlen, jedoch mit nur 142 Gramm Nüssen, Samen und Sojaprodukten.

Lebensmittelgruppe: Gemüse

Empfohlene Menge: 2,5 Tassen pro Tag

Problem: Bohnen und Hülsenfrüchte wurden unglücklicherweise in die Kategorie „Gemüse" aufgenommen, was bedeutet, dass sie nicht in der Kategorie „Eiweiss" aufgeführt sind, wo sie eigentlich hingehören.

Lebensmittelgruppe: Milchprodukte

Empfohlene Menge: 3 Tassen pro Tag

Problem: Die Empfehlung, mehr Milchprodukte als Gemüse zu essen, ist höchst fragwürdig und entspräche überhaupt nicht den «MyPlate»-Richtlinien, denn was ist aus der Empfehlung geworden, mindestens die Hälfte des Tellers mit Gemüse zu füllen?

TIERWOHL-LABELS & ÖKO-SIEGEL

Labels und Verpackungen sind ein weiteres Mittel der Fleischindustrie, um uns zum Kaufen anzuregen. Clevere Wortklauberei und irreführende Klassifizierungen – wie „aus ethischer Haltung", „natürlich" und „artgerecht aufgezogen" auf Produktverpackungen – haben oft wenig mit der Art und Weise zu tun, wie die Tiere aufgezogen wurden, sondern dienen vielmehr dazu, das Produkt so vertrauenswürdig und ansprechend wie möglich erscheinen zu lassen. Das Gleiche gilt für idyllische Bilder von Bauern in Latzhosen und glücklichen Kühen auf saftig grünen Wiesen. Werfen Sie einen Blick auf den Kasten in Anhang 1, um Beispiele für Etiketten zu sehen, die Ihnen begegnen könnten, und zu erfahren, was sie wirklich bedeuten.

WERBUNG

Große Unternehmen unternehmen erhebliche Anstrengungen, um die Mentalität zu verstehen, die den Konsum antreibt. Die Fleischindustrie ist da keine Ausnahme, muss aber angesichts der sich häufenden Beweise gegen sie noch härter berechnender vorgehen. Marketing ist eine Kunstform

und eine Wissenschaft, die seit einem Jahrhundert verfeinert und perfektioniert wird. Werbung, Infomercials und Kampagnen sind sorgfältig darauf ausgelegt, bestimmte Knöpfe zu drücken und uns zum Kauf der angebotenen Produkte zu bewegen. Sie zielen entweder auf unsere Ängste ab oder wecken unsere Begierden und präsentieren dann ihr Produkt als Lösung oder Gegenmittel.

Wenn es um die Werbung für tierliche Produkte geht, setzt die Industrie auf unser natürliches Bedürfnis, dazuzugehören, unser Bedürfnis, das Gefühl zu haben, das Beste für unseren Körper zu tun, und das Wohlbefinden, das wir aus kulturellen Traditionen ziehen. Schauen Sie sich den Kasten in Anhang 2 an, um zu erfahren, wie die Industrie unsere Wünsche manipuliert, um uns ihre Produkte zu verkaufen.

WARUM IST DIE FLEISCHINDUSTRIE NOCH IMMER SO MÄCHTIG?

Es sind nicht nur die Industrialisierung unserer Lebensmittelversorgung und die Fortschritte in der Wissenschaft, die das Wachstum dieser Industrie ermöglicht haben. Die größten Produzenten von Fleisch und Milchprodukten haben auch dafür gesorgt, dass sie erhebliche staatliche Subventionen erhalten, die ihr Geschäft rentabel machen, selbst angesichts des rückläufigen Interesses und der steigenden Umweltkosten. Darüber hinaus manipulieren sie die Ernährungsrichtlinien, um ihre Produkte fest auf unseren Tellern zu halten. Gleichzeitig finanzieren sie Studien und führen Werbekampagnen durch, die die Verbraucher davon überzeugen sollen, diese «Produkte» zu kaufen, die schlecht für die Gesundheit und schlecht für den Planeten sind. Sie wenden dabei Taktiken an, die zuletzt in den 70er und 80er Jahren von der Tabaklobby eingesetzt wurden. Wie Kapitel 3 zeigen wird, handelt es sich hierbei um Überlebenstaktiken einer Industrie, die weiß, dass sie nicht mehr tragbar ist.

FLEISCH DER ZUKUNFT

Die Zukunft der Ernährung steht an einem Wendepunkt, und die nächste Agrarrevolution steht vor der Tür. Es handelt sich um eine komplexe und kritische Entwicklung, die viel mehr Diskussion und Überlegung verdient. Sie ist so beunruhigend, dass manche kollektiv den Kopf in den Sand stecken.

In naher Zukunft werden Sie in Ihrem örtlichen Supermarkt zwischen drei Arten von Fleisch wählen können: pflanzliches Fleisch, zellbasiertes Fleisch und bisheriges Fleisch tierischen Ursprungs. Die Fleischindustrie ist mächtig, aber am Horizont braut sich ein Sturm zusammen, und ironischerweise besteht dieser aus Fleisch – zellbasiertem Fleisch. Könnte dieses neue Produkt unsere kulturelle Verhaftung an echtes Fleisch mit einer Produktionsmethode verbinden, die dennoch ohne Leiden der Tiere und ohne die Umweltverschmutzung auskommt?

Auf den ersten Blick scheint Fleisch aus dem Labor die perfekte Lösung zu sein, aber viele Fragen überschatten diese umstrittene Revolution möglicherweise, sowohl Fragen ethischer als auch praktischer Natur. Ich finde die Umbenennung von zellbasiertem Fleisch aus dem Labor in „sauberes Fleisch" («clean meat») großartig, da diese Bezeichnung impliziert, dass altmodisches Fleisch auf Tierbasis unsauber ist, und die Bezeichnung unbeabsichtigt die Massen dazu bringt, die Positionen des Veganismus anzunehmen!

Ich habe festgestellt, dass dies ein sehr kontroverses Thema innerhalb unserer veganen Gemeinschaft ist. Einige Mitglieder meiner großen internationalen Facebook-Gruppe sagen, dass sie es nicht einmal ihren (veganen) Hunden verfüttern würden! Andere scheinen besorgt zu sein, dass Veganismus überflüssig wird, sobald diese Technologie die Lebensmittelsysteme übernimmt.

Es kann sogar ein Gefühl des Versagens aufkommen oder der Wut darüber, dass es die Technik letztlich schafft, die radikalen Veränderungen zu erreichen, welche die Tierrechtsbewegung alleine nicht erreichen konnte. Andererseits sehen manche darin eine Möglichkeit, alle Menschen vegan zu machen, ohne dass diese ihre Gewohnheiten ändern müssen.

DIE GESCHICHTE DER ZUKUNFT DES FLEISCHES

Im Labor aus Zellen gezüchtetes Fleisch ist eine spannende neue Technik, bei der tierliche Zellen zur Herstellung von Fleischprodukten verwendet werden, ohne dass Tiere geschlachtet werden oder Ressourcen verschwendet werden. Stammzellen werden in Bioreaktoren gegeben, die sie dazu bringen, Stränge und Muskelfasern zu bilden, die sich zu einem Stück Fleisch verbinden, das biologisch identisch mit dem Fleischgewebe des ursprünglichen Tieres ist. Anschließend können Fett und andere Zutaten hinzugefügt werden, um dem Fleisch eine Textur zu verleihen, die Fleisch entspricht.

Es begann in Maastricht, wo ein Burger aus kultivierten Zellen hergestellt wurde.27 Damals war dies nur als Prototyp gedacht und kostete 250.000 Euro – ein finanziell noch teurer Burger! 28 In den letzten fünf Jahren ist die Branche auf über fünfzig Unternehmen gewachsen, die alle darum wetteifern, Laborfleisch in die Supermarktregale zu bringen. Es handelt sich immer noch um ein Spezialprodukt, dessen Herstellung teuer ist, aber es wird nicht lange dauern, bis es in Restaurants und Supermärkten erhältlich ist.

Im Dezember 2020 genehmigte Singapur den ersten Verkauf von kultiviertem Fleisch. Tatsächlich gibt es ein Restaurant, in dem man kultiviertes Hühnerfleisch essen kann, das von dem kalifornischen Start-up Eat-JUST hergestellt wird.29 Prognosen zufolge wird der Markt für Laborfleisch bis 2041 einen Wert von 11,13 Milliarden Dollar erreichen.30 Könnte dies das Ende der traditionellen Fleischproduktion bedeuten? Ich hoffe es jedenfalls.

Ich finde es sowohl spannend als auch beängstigend. Möglicherweise wird sich unsere Beziehung zu Tieren, zur Erde und zu Lebensmitteln für immer verändern. Rein praktisch gesehen hat dies das Potenzial, jährlich Milliarden von Lebewesen zu retten und den ökologischen Kollaps unseres Planeten abzuwenden. Es steht also viel auf dem Spiel! Obwohl ich in dieser Frage gespalten bin, habe ich ein Problem mit «Clean Meat», weil es die Status-quo-Mentalität stützt, indem es den Mythos aufrechterhält, dass tierische Produkte für den Menschen von Natur aus wünschenswert oder notwendig sind. Das ist etwas, was die Veganer- und Tierrechtsbewegungen seit den antiken griechischen Philosophen in Frage stellen.

Es gibt noch weitere Bereiche, über die wir eine breitere Debatte führen sollten. Sauberes Fleisch ist nicht die perfekte Lösung, als die es oft angepriesen wird. Die Labore selbst verbrauchen Strom, was CO2-Emissionen bedeutet, es sei denn, sie können mit Wind-, Solar- oder anderen grünen Alternativen betrieben werden. Und das Produkt selbst kann nicht als vollständig tierfrei bezeichnet werden, da die Stammzellen von einem Spendertier gewonnen werden müssen. Die Entnahme ist zwar schmerzfrei, aber dennoch kann Laborfleisch nicht streng genommen als vegan eingestuft werden. Aber bedeutet das, dass wir es komplett ablehnen oder diejenigen verurteilen sollten, die es probieren möchten? Wir sollten uns daran erinnern, dass es beim Veganismus darum geht, mitfühlendere Optionen zu wählen. Laborfleisch ist, da es keine Schlachtung von Tieren erfordert, eine grausamkeitsfreie Option.

Laborfleisch mag nicht perfekt sein, aber es trägt wesentlich dazu bei, uns von einer Industrie zu entfernen, die für so viel Schaden und Leid verantwortlich ist. Einige sagen voraus, dass wir bald in einer etwas weniger in «Vegan oder Tierhaltung» gespaltenen gespaltenen Welt leben könnten.

Wenn „sauberes Fleisch" die traditionelle Tierhaltung ablöst, bedeutet das dann das Ende des

Veganismus? Ich persönlich glaube nicht, dass sauberes Fleisch das Wachstum des Veganismus aufhalten wird, da es immer noch viele ethische und ökologische Bedenken hinsichtlich der Produktion von zellbasiertem Fleisch gibt. Und ich glaube nicht, dass es die Einsicht verdrängen wird, dass eine pflanzliche Ernährung besser für uns ist als eine fleischbasierte – Man muss sich nur die vielen Spitzensportler ansehen, die auf pflanzliche Ernährung umsteigen, und das hat häufig anfänglich nichts mit den Tieren und ihrer Behandlung und Schlachtung zu tun. Es geht ihnen zuerst um Nährwerte und Leistungssteigerung.

Ich bin der Meinung, dass Clean Meat den derzeitigen Fleischessern einen einfachen Übergang ermöglichen, Unbehagen oder kognitive Dissonanzen lindern, das Leben von Millionen von Tieren retten und die Abfallmenge der Industrie reduzieren wird. Außerdem sollten dadurch wohl alle Medikamente abgeschafft werden können, die in der derzeitigen intensiven Tierhaltung eingesetzt werden und letztendlich auf unseren Tellern landen. Aber es gibt noch eine große Hürde: Skalierbarkeit und Preis.

Sobald Clean Meat in industriellem Maßstab Fuß fasst (und dafür sollte die Fleischindustrie sicherlich ihre Milliarden ausgeben!), werden auch viele ökologische Probleme gelöst sein oder zumindest auf dem besten Weg zur Lösung sein. Endlich können wir unser Zusammenleben auf diesem Planeten wieder in Einklang bringen, anstatt uns zu bekämpfen. Das muss doch für uns alle eine Win-Win-Situation sein. Könnten wir am Ende eine mitfühlende vegane Welt haben, nur eben nicht so, wie wir sie uns vorgestellt haben?

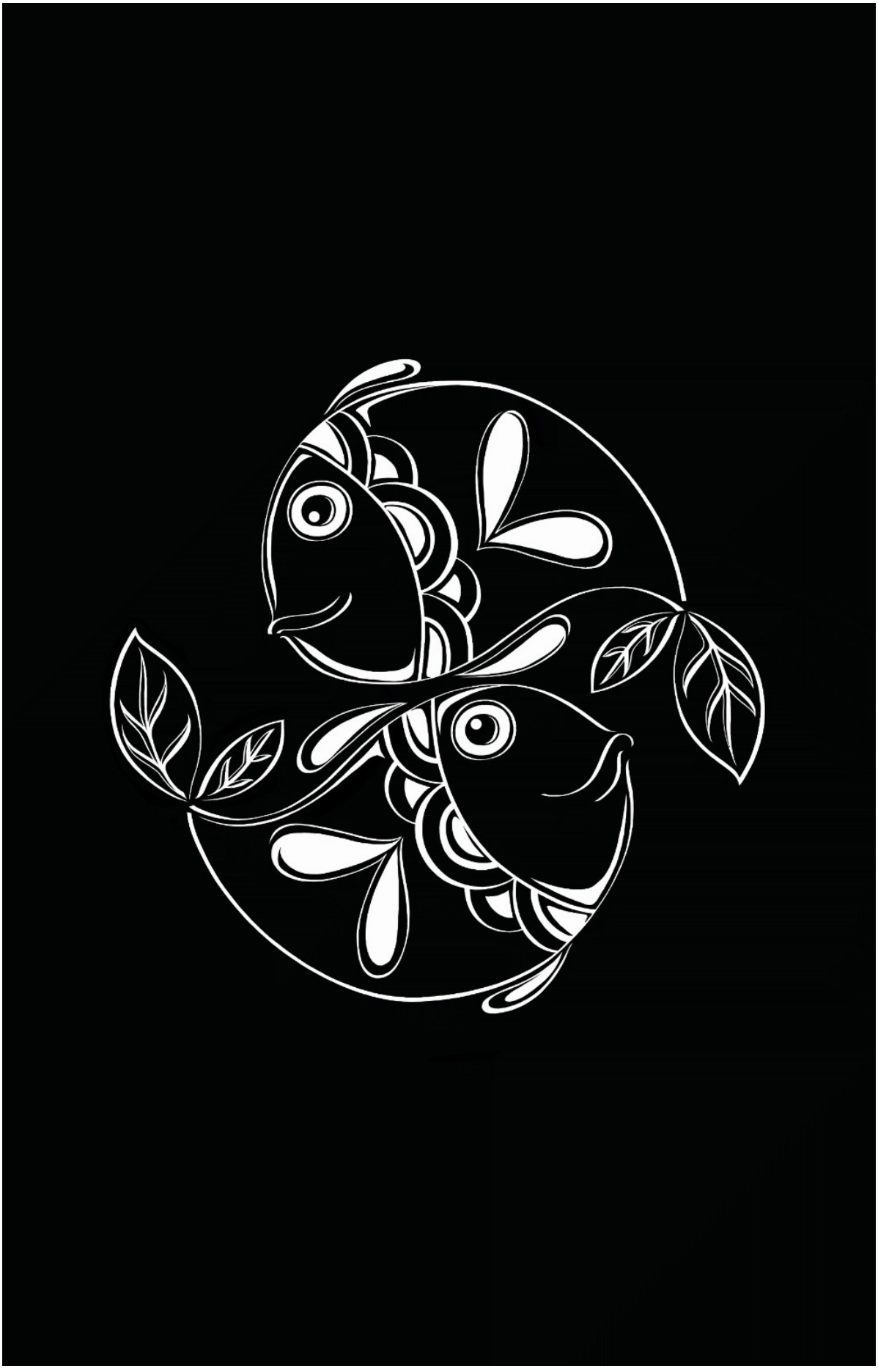
Unsere Vorliebe für Fleisch ist nicht angeboren, sondern eine Gewohnheit, die uns von Geburt an beigebracht wird. Fleisch zu essen ist normalisiert und wird uns (im wahrsten Sinne des Wortes) seit unserer Kindheit eingetrichtert. Es handelt sich um ein unausgesprochenes Glaubenssystem, das allgegenwärtig und mächtig ist.

In einer perfekten Welt müsste sich also besser etwas anderes direkt ändern: Diese Konditionierung, und nicht die Methoden zur Herstellung von Fleisch. Diese neue Technologie wird uns als einfacher Ausweg aus der Zwickmühle verkauft, die wir im letzten Jahrhundert verursacht haben. Aber die neuen Nachteile des zellbasierten Fleisches lassen sich umgehen, indem wir einfach unseren Fleischkonsum generell stoppen. Das ist der Kern des Problems: Wir müssen unseren kulturellen Appetit auf Fleisch zügeln, statt neue Technologien zu ersinnen.

Indem wir einfach vegane Werte annehmen, könnten wir dazu beitragen, die meisten modernen Bedrohungen zu lösen und die Welt zu verändern. Letztendlich bin ich dennoch ein veganer Realist: Ich weiß zu schätzen, wie verlockend diese Technologie zunehmend werden wird. Aber ich mache mir dennoch Sorgen, finde, dass wir nicht oberflächliche Lösungen anstreben und uns nur auf Technologie verlassen sollten, um alle unsere Probleme zu lösen.

Wo würde das alles führen mit dem ständig steigenden Konsum von Laborfleisch? Dahin, dass wir nie lernen und uns weiterentwickeln müssen? Manchmal müssen wir uns selbst etwas zutrauen, in uns gehen und unseren Lebensstil ändern, um das Richtige zu tun und ein Leben in Harmonie mit dem Planeten zu führen, der uns erhält. Und wenn es auch nicht direkt gelingt, so können wir uns zumindest sagen, dass wir unser Bestes gegeben, unsere Stimme erhoben haben und die Welt zu einem besseren Ort für zukünftige Generationen haben machen wollen.

Das ist der REBEL VEGAN-Weg!



«REBEL WITH A CAUSE»

DIE TREIBENDEN KRÄFTE AUF IHRER VEGANEN REISE

Es gibt eine treibende Kraft, die mächtiger ist als Dampf, Elektrizität und Kernkraft: der Wille.

Albert Einstein1

Ich habe bereits erwähnt, dass dies nicht nur ein weiteres veganes Buch ist. Und es gibt Dutzende von Büchern zum Veganismus - ich weiß das, weil ich die meisten davon gelesen habe! Sie sind hilfreich, aber ihnen fehlt etwas: eine tiefgehende Auseinandersetzung mit dem Warum! Für jede langfristige Veränderung muss es eine solide Grundlage des Verständnisses geben. Wir müssen die verschiedenen Werte oder treibenden Kräfte, die unsere Entschlossenheit unterstützen, unser Verhalten zu ändern und eine bessere Welt zu schaffen, vollständig begreifen.

Wissen ist Macht und für dauerhafte Veränderungen unerlässlich! Die Realität unserer Ernährungssysteme und das, was direkt vor unseren Augen geschieht, könnte Sie beunruhigen und alarmieren. Es kann hässlich werden, daher ist es nur natürlich, sich abzuwenden und das zu ignorieren. Aufgrund dieser Überforderung stecken die meisten von uns den Kopf in den Sand oder schauen weg. Ich habe das fast mein ganzes Leben auch getan.

Diese Vermeidung ist eine natürliche Reaktion darauf, dass wir in einem System leben müssen, das auf allen Ebenen – tierlich, ökologisch und gesellschaftlich – immense Ungerechtigkeiten schafft.

Aber irgendwann kommt der Punkt, an dem etwas unsere selige Unwissenheit durchbricht - das kann ein zufälliges Gespräch mit einem anderen Veganer sein, es kann auch eine Nachricht über die Brandrodungen im Amazonas-Regenwald sein. Es kann eine Diagnose sein, die uns zwingt, unseren Lebensstil zu überdenken.

Es ist nicht leicht, wenn unsere akzeptierten Überzeugungen erschüttert und in Frage gestellt werden, aber wenn wir uns ändern wollen, wenn wir eine bessere Welt schaffen wollen, müssen wir tiefer gehen, um zu verstehen, wie bestimmte Lebensmittel auf unseren Teller kommen und welche Auswirkungen sie auf die Welt haben.

Ein VEGAN REBEL zu sein bedeutet, mutig und tapfer genug zu sein, um diesen Sprung ins Ungewisse zu wagen. Sich der Wahrheit zu stellen und diese wichtige Reise anzutreten.

Der westlichen Standardernährung liegt eine unausgesprochene Ideologie zugrunde: Dass Fleisch natürlich, normal und gesund, ja sogar notwendig sei. Wir wachsen mit diesem Glaubenssystem auf, werden damit indoktriniert und hinterfragen es nur gelegentlich. In den letzten Jahren hat die Tierindustrie zunehmend für Schlagzeilen gesorgt. Da war 2014 die Enthüllung von *Cowspiracy* über die Umweltauswirkungen von Rindfleisch, 2015 der Bericht der Weltgesundheitsorganisation über Fleisch und Krebs und 2017 die Serie *Blue Planet* von David Attenborough.

Aber diese Geschichten folgen immer dem gleichen Muster. Die Informationen werden veröffentlicht, was die Landwirte wütend und die Tierschützer und Umweltschützer glücklich

macht. Dann folgen ein oder zwei Tage voller Kommentare, die für die Nachrichtensender gute Einschaltquoten bringen, da sie die beiden Seiten in hitzigen Debatten gegeneinander ausspielen. Und dann ... nichts. Wir stecken unsere Köpfe wieder in den Sand und machen mit unserem Leben weiter. Die Regale in den Supermärkten bleiben voll mit Fleisch, Regenwälder werden weiterhin abgeholzt, um Futter anzubauen, Fleischverarbeitungsbetriebe werden weiterhin von ausgebeuteten Arbeitern betrieben und Fleisch wird weiterhin als Grundnahrungsmittel einer gesunden, ausgewogenen Ernährung gesehen.

Was ist die amerikanische Standardernährung (SAD), auch bekannt als «westliche Standardernährung»? Eine Ernährungsvorgabe, die im Allgemeinen durch einen hohen Verzehr von Fleisch, Milchprodukten, Eiern, frittierten Lebensmitteln, raffinierten Getreideprodukten und raffiniertem Zucker gekennzeichnet ist (bei gleichzeitig geringem Verzehr von Gemüse, Obst, Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten, Nüssen oder Samen.)

Allerdings treffen die ständigen Warnungen und alarmierenden Berichte bei manchen Menschen einen Nerv, und sie möchten Teil des Wandels sein. Die Tierindustrie ist so allgegenwärtig und beeinflusst unser persönliches und soziales Leben und sogar unser Überleben auf der Erde. Aus diesem Grund gibt es viele treibende Kräfte, die Menschen dazu bringen, dieses unausgesprochene Glaubenssystem oder diese Ideologie in Frage zu stellen.

Das werden wir in diesem Kapitel untersuchen. Was ist Deine treibende Kraft, dich mit Veganismus zu beschäftigen? Wir alle haben eine. Was mich ursprünglich zum Veganismus gebracht hat, war eine gesundheitliche Krise. Für andere geht es um Tierschutz. Für Sie könnte es sein, dass Sie Ihren Kindern und Enkelkindern eine sichere, grüne und gedeihende Welt hinterlassen möchten.

Was auch immer es ist, es ist etwas, das Dich innehalten und nachdenken lässt: «Moment mal – vielleicht möchte ich das nicht mehr tun. Vielleicht gibt es einen besseren Weg.» Deshalb ist Wissen so mächtig. Wissen ist der erste Schritt. Es gibt Dir die Motivation, Veränderungen und Entscheidungen zu treffen, die wirklich mit Deiner Ethik und Deinen Werten übereinstimmen.

Ich glaube, dass das Überleben unserer inneren und äußeren Umwelt davon abhängt, dass wir Veganismus in unser Leben integrieren. Wenn es um die Gesundheit der Menschen, den Tierschutz, den Planeten, unser Wasser, unseren Boden und unsere Luft geht, gibt es kaum etwas Schlimmeres als den Verzehr von Fleisch. Das ist eine unangenehme Wahrheit, die Beweislage wird von Jahr zu Jahr umfangreicher und unbestreitbar. In diesem Kapitel wird genau erklärt, warum das so ist.

Mach Dich bereit für all die zunehmend verzweifelten, von der Industrie finanzierten „Studien", die verwirren und falsch informieren, um sie beiseite zu schieben und dich stattdessen mit den treibenden Kräften zu befassen, die uns zu einem gesunden veganen Leben inspirieren können.

Haftungsausschluss: Die nächsten Kapitel sind nicht immer angenehm zu lesen. Ich bin mir bewusst, dass diese Kapitel herausfordernd oder verstörend sein können, aber dieses Wissen kann auch Dein Leben verändern. Ich habe mich bemüht, mich kurz zu fassen: Ich möchte so viele Informationen wie nötig liefern, ohne dabei zu sehr ins Detail zu gehen (ich bin Veganer, also werde ich niemals reiten - auch nicht auf den Fakten herumreiten!

Es wird Dein Leben verändern, aber auch schonungslos sein (das war es auch für mich), also schnall Dich an. Ich achte darauf, keine Schock-Taktiken anzuwenden, möchte aber auch nicht überfürsorglich oder anmassend behütend sein. Du verdienst Besseres. Mein Ziel ist es, Dir die

relevantesten und aktuellsten Informationen zu den einzelnen Beweggründen zu liefern, dass Du stolz als VEGAN REBEL auftreten und Dich mit Ihrem Lebensstil selbstbewusst in der Welt bewegen kannst.

Die erste Triebkraft ist das Wohlergehen der Tiere, und die Frage, die in diesem Abschnitt beantwortet wird, lautet: «Ist es wirklich so schlimm? Vielleicht nicht?» Das wirft dann die Frage auf, warum in den letzten Jahren weltweit so viele sogenannte «Ag-Gag»-Gesetze verabschiedet wurden (Agro-Maulkorb-Gesetz gegen das Aufdecken von Tierquälerei - wir werden gleich darauf eingehen).

Ich möchte vorwegnehmen, dass wir alle eine ganz andere Einstellung zu Fleisch hätten, wenn Schlachthöfe und Mastbetriebe Glaswände hätten. Dieses Thema ist besonders schwierig und kann zu Kontroversen führen, aber auch den stärksten Antrieb für Veränderungen motivieren und inspirieren.

Das zweite Thema ist unser Planet und die Frage: „Warum ist Fleisch plötzlich ein ökologisches Problem, obwohl wir es seit jeher essen?“ Ich habe die renommiertesten Forschungsergebnisse zusammengetragen, um detailliert darzustellen, wie sich die intensive Tierhaltung auf unsere Luft, unser Land und unsere Ozeane auswirkt.

Der dritte Punkt ist unsere Gesundheit: „Hat die Fleischindustrie wirklich so große Auswirkungen auf unsere individuelle und globale Gesundheit?“ Der alarmierende Anstieg von lebensstilbedingten Krankheiten wie Diabetes, Fettleibigkeit und Herzerkrankungen sowie die Zunahme von medikamentenresistenten Superbakterien (MRSA) und die Entstehung von zoonotischen Viren gefährden unser Wohlbefinden in jeder Hinsicht.

Der vierte Aspekt sind die gesellschaftlichen Auswirkungen: „Was hat die intensive Tierhaltung mit sozialer Gerechtigkeit und Wohlfahrt zu tun?“ Diese Frage stellte sich mir, als ich mit den Recherchen für dieses Buch begann und untersuchte, wofür wir Millionen von Tonnen Getreide anbauen, wenn doch trotzdem fast drei Milliarden Menschen entweder mit leerem Magen zu Bett gehen oder unter Ernährungsunsicherheit leiden.3

In den nächsten vier Kapiteln habe ich die aktuellsten und überzeugendsten Forschungsergebnisse zusammengestellt, um zu einer dauerhaften Veränderung anzuregen. Je nachdem, wo Sie sich auf Ihrer veganen Reise befinden, möchten Sie vielleicht nicht alle diese Informationen chronologisch oder in einem Zug lesen. Kein Problem, denn ich habe die folgenden Kapitel über diese Treibkräfte so gestaltet, dass Sie sich darin vertiefen können und aussuchen können, was Sie interessiert, bewegt und motiviert, eine Veränderung vorzunehmen. Manchmal tut die Wahrheit weh, aber bitte zwingen Sie sich dazu. Meiner Erfahrung nach entdeckt man, wer man wirklich ist, wenn man sich an die Grenzen seiner Komfortzone wagt. Ein authentisches Leben ist das anfängliche Unbehagen wert.

Schnallen wir uns an und beginnen wir diese Reise.

„Wir sind Rebellen für eine Sache, Dichter mit einem Traum, und wir werden diese Welt nicht kampflos untergehen lassen.“

Nobelpreisträger Albert Camus4

„NUTZTIERE“

„Eines Tages wird die Absurdität des fast universellen menschlichen Glaubens an die Versklavung anderer Tiere offensichtlich sein. Dann werden wir unsere Seelen entdeckt haben und würdig sein, diesen Planeten mit ihnen zu teilen.“ Martin Luther King Jr.

„Veganismus war die logische Fortsetzung von Martin Luther King Jr.s Philosophie der Gewaltlosigkeit.“

Coretta Scott King, Aktivistin und Witwe von MLK Jr.1

Ein veganer Bauernjunge

Dies war eines der persönlich schwierigsten Kapitel, das ich schreiben musste. Nicht nur, weil ich mich mit grausamen Details auseinandersetzen musste, sondern auch, weil es mir das Gefühl gab, meine Herkunft zu verraten. Ich fühle mich ein wenig schuldig. Nach Jahren der Verleugnung musste ich mich mit dem Geschäft meiner Familie und meinem Erbe auseinandersetzen. In vielerlei Hinsicht hatte meine Kindheit etwas Idyllisches. Ich bin auf dem kanadischen Land aufgewachsen. Am Ende der Farm meiner Familie gab es einen Bach, in dem meine Großmutter und ich angelten. Ich fuhr Traktor, bevor ich Auto fuhr. Ich war umgeben von Feldern, auf denen wunderschöne schwarz-weiße Holstein-Kühe grasten. Es war, als würde ich in einem Kinderbuch leben. Aber ein Teil der Geschichte war für junge Leser ungeeignet. Erst heute kann ich mit genug Abstand das Leid verstehen.

Und ich glaube, dass ich unter meiner eigenen kognitiven Dissonanz litt. Ich erinnere mich, wie ich in die großen Augen der Kälber starrte, ihre weichen Fransen zwischen ihren Ohren streichelte, ihnen begeistert beim Spielen und Kuscheln zusah und ihre lustige Art beobachtete, wie sie auf ihren Beinen, deren Koordination sie noch lernen mussten, über die Weide hüpften. Ich erinnere mich auch daran, wie ich dabei half, den Bullen die Hoden abzuschneiden, zum Schlachthaus zu fahren und die verwaisten Kälber die ganze Nacht lang weinen zu hören.

Einmal arbeitete ich für einen benachbarten Bauern und musste die Hühnerställe ausmisten. Von Zeit zu Zeit entkam eine Henne. Anstatt die obere Luke der langen Reihe von Legebatterien zu öffnen und zu riskieren, dass weitere Hühner entkommen, packte der Nachbar die freilaufende Henne am Hals, riss ihr mit bloßen Händen den Kopf ab und warf sie auf den Misthaufen. Das mag schockierend erscheinen, aber meine Kinderaugen akzeptierten es schnell. Es war einfach Teil des Lebens auf dem Bauernhof.

Ich habe großen Respekt vor der harten Arbeit meiner Familie. Meine Vorfahren kamen aus Schottland nach Kanada, rodeten das Land und bauten über fünf Generationen hinweg die Farm auf. Sie kümmerten sich sehr um ihre Tiere. Mein Großvater stand jeden Morgen vor Sonnenaufgang auf, um die Kühe zu füttern und zu versorgen. Wenn ein Tier krank war, blieb er die ganze Nacht bei ihm. Lucky, der Hund, trieb die Kühe zweimal täglich zum Melken zusammen, und ihr Stroh wurde jede Nacht gewechselt.

Einmal raste mein Vater nach Hause, weil eines unserer Pferde trächtig war und Schwierigkeiten hatte, sein Fohlen zur Welt zu bringen. Er war so besorgt, dass er die Geschwindigkeit überschritt und nicht einmal anhielt, als die Polizei ihre Sirenen einschaltete und ihn bis zur Farm verfolgte. Er raste um unser Haus herum, sprang aus dem Truck, rannte in die Scheune und half bei der Geburt des Fohlens, während die verwirrte Polizei Verstärkung anforderte und eine Überwachung einrichtete, um die Scheune zu umzingeln.

Ich sah die Landwirtschaft von ihrer besten Seite; meine Vorfahren waren stolze Bauern, die ihr Land und ihre Tiere liebten. Aber neben dieser Hingabe gab es auch die Annahme, dass diese Tiere dazu da waren, uns zu versorgen und zu dienen. Unsere Tiere wurden geschätzt, aber sie waren Gebrauchsgegenstände. Sie waren „Vieh", Tiere, die als Vermögenswerte betrachtet wurden.

Ich empfinde einen echten Konflikt, wenn ich dieses Buch schreibe, insbesondere dieses Kapitel. Ich bin mit der festen Überzeugung aufgewachsen, dass dies die natürliche, normale Ordnung der Dinge sei. Ich habe dieses Glaubenssystem gelebt und geatmet. Der Missbrauch wurde nicht als solcher wahrgenommen, es war einfach so, wie es war.

Erst später, nachdem ich die gesundheitlichen Vorteile einer pflanzlichen Ernährung kennengelernt hatte und mich näher damit zu beschäftigen begann, wurde mir alles bewusst und plötzlich kam mir das Ganze so falsch vor. Ich wollte nicht mehr Teil davon sein. Ich wurde ein VEGAN-REBELL für immer! Der Bauernhof meiner Familie war ein traditioneller, familiengeführter Mischbetrieb. Wir bauten Getreide an, die Kühe weideten auf den Feldern und schliefen auf Stroh in großen

Holzställen. Aber in letzter Zeit ist mir bei meinen Besuchen zu Hause etwas aufgefallen. Im Laufe der Jahre haben industrielle Betriebe diese Art von Bauernhöfen ersetzt. Wenn ich durch die Landschaft meiner Kindheit fahre, sehe ich keine weidenden Kühe mehr. Die Felder sind leer und leblos. Die alten Scheunen sind verwahrlost und verfallen. Stattdessen sehe ich riesige, vorgefertigte Ställe, in denen Tiere unter versteckten und unvorstellbaren Bedingungen gehalten werden. Wie Tiere in industriellen Betrieben behandelt werden, ist eine der drängendsten ethischen Fragen, mit denen wir heute konfrontiert sind. Über 77 Milliarden fühlende Wesen – Tiere mit Emotionen, Gefühlen und Bewusstsein – leben und sterben jedes Jahr im Namen der Proteinversorgung.2

DIE WIRKLICHEN OPFER DER GESCHICHTE

„Gewaltlosigkeit führt zu höchster Ethik, die das Ziel aller Evolution ist. Solange wir anderen Lebewesen Schaden zufügen, sind wir noch immer Wilde.“

Thomas A. Edison3

In diesem Abschnitt geht es nicht darum, zu schockieren. Es geht darum, Wahrheit und Gerechtigkeit zu finden. Es geht darum, das Richtige zu tun. Wenn wir an historische Verbrechen denken, denken wir immer an Gräueltaten, die Menschen anderen Menschen zugefügt haben. Was ist mit Tieren? Sind sie nicht die Hauptopfer der Geschichte und des menschlichen Fortschritts? Es ist nicht nur so, dass Menschen Tiere nur zum Zweck ihrer Tötung ins Leben rufen – sie fügen ihnen während ihres kurzen Lebens auch unvorstellbares Leid zu. Sie werden als Nutztiere klassifiziert und sind zu Produkteinheiten in einem gewinnorientierten Geschäft geworden. Sie sind keine Individuen mehr.

Was ist ein fühlendes Wesen? Im Buddhismus ist ein fühlendes Wesen ein Wesen, das aus den fünf Skandhas (oder Aggregaten) besteht: Materie, Empfindung, Wahrnehmung, geistige Formationen und Bewusstsein. Das Konzept des Seins und des Bewusstseins impliziert diese fünf Teile.4

Philosophen prägten den Begriff „Empfindungsfähigkeit” erstmals in den 1630er Jahren, um die Fähigkeit des Fühlens zu beschreiben. In der modernen westlichen Philosophie ist Empfindungsfähigkeit die Fähigkeit, Empfindungen zu erleben (einschließlich Licht, Dunkelheit, Schmerz und Freude sowie Emotionen wie Liebe oder Leiden).5

Eine der Hauptbegründungen für die Misshandlung von Tieren ist, dass sie minderwertig seien: Nicht so intelligent wie Menschen, nicht so bewusst, nicht so komplex oder kultiviert. Diese Denkweise ist fehlerhaft und basiert auf Überzeugungen, die den Menschen über alles andere stellen. Die Wahrheit ist, dass Menschen ohne Tiere oder ohne Natur nichts wären – wir sollten sie schätzen, unterstützen und erhalten. Derzeit behandeln wir beide jedoch als Waren, aus denen wir Profit schlagen können.

Eine Art, Tiere zu Waren zu machen – und uns von ihnen zu entfremden –, besteht darin, ihnen andere Namen zu geben. Hühner werden zu «Geflügel». Kühe werden zu «Milchvieh». Kälber werden zu Kalbfleisch. Schweine werden zu Schweinefleisch. Das hilft uns, uns von den lebenden, atmenden Wesen zu distanzieren, die gestorben sind, um schließlich in Zellophan verpackt und hygienisch gereinigt im Supermarktregal zu landen.

Tiere sind fühlende Wesen. Alle Religionen erkennen dies bis zu einem gewissen Grad an, und

auch die zuvor erwähnten griechischen Philosophen wussten es. In der heutigen Zeit haben wir es wissenschaftlich bestätigt. Die Cambridge-Erklärung, verfasst von einer Gruppe angesehener, prominenter Neuropharmakologen, Neurophysiker, Neuroanatomen und computergestützter Neurowissenschaftler, wurde am 7. Juli 2012 unterzeichnet und bestätigt es.

Die Erklärung besagt, dass das Fehlen eines Neokortex (des Teils des menschlichen Gehirns, der für komplexes Denken wie Sprache zuständig ist) ein Tier nicht daran hindert, affektive Zustände wie Liebe, Schmerz, Mitgefühl, Angst und sogar Scham zu empfinden. Es gibt Belege dafür, dass Tiere über die neuronalen Fähigkeiten verfügen, bewusste Zustände zu erleben, sowie über die Fähigkeit, absichtliches Verhalten zu zeigen. Jeder, der schon einmal ein Haustier hatte oder auch nur mit einem Tier interagiert hat oder Tiere in ihrem natürlichen Lebensraum beobachtet hat, weiß, dass dies wahr ist.

Die meisten von uns leben jedoch mit dieser kognitiven Dissonanz zwischen unserer natürlichen Neigung, Tiere zu lieben, und unserer Tradition, sie zu essen. Tiere sind bewusste, intelligente Wesen mit komplexen sozialen und emotionalen Bedürfnissen. Diese Bedürfnisse können in einer Massentierhaltung nicht erfüllt werden. Das Ziel dieser Betriebe ist es, die Tiere von der Geburt bis zur Schlachtung zu halten und so effizient wie möglich den maximalen Gewinn aus ihnen herauszuholen. Sie werden wie Produkte behandelt und nicht wie lebende, atmende Wesen. Wenn das wie eine dystopische Horrorshow klingt, dann deshalb, weil es genau das ist. Die landwirtschaftliche Revolution hat den Menschen Folgendes gebracht: Systeme, Medikamente und wissenschaftliches Know-how, um die Körper der Tiere am Leben zu erhalten, während ihre psychologischen, emotionalen und sozialen Bedürfnisse ignoriert werden.

Impfungen, Medikamente, Antibiotika und Hormone, Pestizide, automatische Futterautomaten, automatische Melkmaschinen – all dies ermöglicht es, Tausende von Tieren auf engstem Raum zusammenzupferchen, um mit erschreckender und brutaler Effizienz Fleisch, Eier und Milchprodukte zu «produzieren». Aber ist das wirklich so schlimm? Wenn wir in uns gehen, müssen wir zugeben, dass wir anderen Lebewesen keine körperlichen Schmerzen zufügen wollen, und so scheuen wir uns vor den Bildern, die es zeigen. Unser Wunsch, uns von der Wahrheit abzuwenden, ist zum Teil dafür verantwortlich, dass diese Dinge vor unseren Augen geschehen können.

Wir wachsen mit einer rosaroten Brille auf, wenn es darum geht, was auf einem Bauernhof passiert. Ich hatte einen Tierbauernhof von Fisher-Price. Ich erinnere mich an die kleinen Tiere mit ihren lächelnden Gesichtern, die kleinen Plastikzäune, Schuppen und Bäume. Es war trügerisch beruhigend, den echten Bauernhof hinter meinem Haus in dieser hellen, fröhlichen, vornehmen Welt nachzubilden. Die industrielle Landwirtschaft, oder Big Ag, ist darauf angewiesen.

Sie wissen, dass wir nicht über den Schmerz hinter dem Produkt nachdenken wollen, also verstecken sie ihre Praktiken hinter beruhigenden Logos und beschwichtigenden Slogans. Aber wenn alles in Ordnung wäre, wenn es nichts zu verbergen, nichts zu sehen und nichts zu berichten gäbe: Warum brauchen wir dann Ag-Gag-Gesetze (Agro-Maulkorb-Gesetze), die darauf abzielen, landwirtschaftliche Praktiken zu verbergen und aufrechtzuerhalten? 6

„Das Schicksal von Nutztieren ist keine ethische Nebensache. Es betrifft die Mehrheit der großen Lebewesen auf der Erde: Dutzende Milliarden fühlende Wesen, jedes mit einer komplexen Welt von Empfindungen und Emotionen, die jedoch in einer industriellen Produktionskette leben und sterben.“

Yuval Noah Harari

(Historiker, Autor von «Sapiens - eine kurze Geschichte der Menschheit»)7

VERTUSCHUNGEN UND TERRORISMUSBESCHULDIGUNGEN

Ag-Gag-Gesetze traten in den USA erstmals in den 1990er Jahren in Kraft, um Untergrund-Aktivisten zu stoppen, die mit der Animal Liberation Front-Bewegung in Verbindung standen. Seitdem haben diese Gesetze sich wie ein Lauffeuer verbreitet und wurden in Australien, Kanada und vielen europäischen Ländern verabschiedet. Diese Gesetze machen es zu einem Verbrechen, ohne die Zustimmung des Eigentümers Fotos oder Videos von einem industriellen landwirtschaftlichen Betrieb zu machen.

Im Jahr 2002 wurde das Gesetz gegen Tier- und Ökoterrorismus verabschiedet, um „das Betreten einer Tier- oder Forschungseinrichtung zum Zwecke der Aufnahme von Fotos, Videos oder anderen Aufzeichnungen mit der Absicht, kriminelle Handlungen zu begehen oder die Einrichtung oder ihren Eigentümer zu diffamieren, zu verbieten”.

Personen, die dieser Straftat für schuldig befunden wurden, wurden in ein Terroristenregister aufgenommen! Interessant ist hier der Punkt „Diffamierung der Einrichtung oder ihres Eigentümers”. Für mich ist dies ein Eingeständnis, dass das, was hinter dem Stacheldraht unserer industriellen Tierindustriebetriebe vor sich geht, so falsch und unerträglich ist, dass es die dafür verantwortlichen Personen „diffamiert“.

Es handelt sich um eine Vertuschung und ein Schuldeingeständnis. Im Jahr 2006 wurde in den USA der «Animal Enterprise Terrorism Act» verabschiedet, der jedem jegliches Verhalten „zum Zwecke der Schädigung oder Beeinträchtigung des Betriebs eines Tierunternehmens” verbietet, einschließlich Verhaltensweisen, die „den Verlust von Immobilien oder beweglichem Vermögen” verursachen könnten.

Eine interessante Frage ist die Verwendung des Begriffs „Terrorismus“ zur Beschreibung der Handlungen ehrenamtlicher Aktivisten, deren Mission ironischerweise darin besteht, Licht auf den wahren Terror zu werfen, unter dem Tiere leiden. Unabhängig davon, ob man mit ihren Methoden einverstanden ist oder nicht, handelt es sich um Menschen, die sich der Realität dessen, was in Massentierhaltungsbetrieben geschieht, nicht verschließen.

In ähnlicher Weise verabschiedete Australien 2019 das Gesetz „Right to Farm Bill“, das jeden unter Strafe stellt, der Eigentum beschädigt, Vieh freilässt oder andere dazu ermutigt, illegal in Tierhaltungsbetriebe einzudringen.8

Es lohnt sich, den Titel des Gesetzentwurfs genauer anzuschauen. Niemand bedroht das «Recht auf Landwirtschaft» an sich, es sindt nur Missbrauch und Schlachtung, die angefochten werden. Tierschutz-Aktivisten filmen keine Landwirte, die unschuldig ihrer Arbeit nachgehen, Karotten anzubauen oder liebevoll Tiere zu versorgen. Tatsächlich sind viele Landwirte auch schockiert, wenn sie die Horrorszenen in Massentierhaltungsbetrieben sehen. Die Wahrheit ist, dass wir ohne

Undercover-Berichterstattung keine Ahnung hätten, was in diesen Tierhaltungsbetrieben wirklich vor sich geht. Laut der gemeinnützigen Organisation «Government Accountability Project» ist diese Art der Whistleblowing unverzichtbar. Die Behauptung, es gäbe geeignete Kanäle, über die „gesetzestreue“ Whistleblower Missstände melden können, ignoriert die Tatsache, dass Mitarbeiter, die sich über die Zustände beschweren, entweder eingeschüchtert werden, damit sie schweigen, oder entlassen werden.9

Wir müssen uns fragen, warum unsere Regierungen die Verschleierung und Unterdrückung und Beschneidung dieser Informationen unterstützen. Glauben sie, wir könnten mit der Wahrheit nicht umgehen? Haben wir nicht das Recht, zu erfahren, wie unsere «Lebensmittel» produziert werden? Oder liegt uns das traditionelle Bild der Landwirtschaft so sehr am Herzen, dass wir kollektiv bereit sind, die Augen zu verschließen?

Schnallen wir uns an und erkunden wir, was es ist, das diese Ag-Gag-Gesetze tatsächlich schützen. Was dürfen wirs nicht sehen? Die folgenden kurzen Beschreibungen können verstörend sein, aber ich habe mich bemüht, nicht unnötig drastisch zu sein. Meine Mission ist es, die Wahrheit so respektvoll wie möglich zu vermitteln, ohne die Fakten zu verwässern. Es war schwierig, hier das richtige Gleichgewicht zu finden. Für Mutige empfehlen wir einen tieferen Einblick mit dem Dokumentarfilm «Earthlings» (einen Link dazu finden Sie im Anhang „Ressourcen”).

AFO UND CAFO (Intensiver Mastbetrieb)

AFO («Animal Feeding Operation») ist ein Begriff, der von der US-Umweltschutzbehörde (EPA) verwendet wird, um Betriebe zu definieren, in denen Tiere unter beengten Bedingungen gehalten und aufgezogen werden. AFOs verarbeiten Tiere, Gülle, Urin, tote Tiere und Produktionsabläufe auf einer kleinen Fläche. Tiere in AFOs und CAFOs weiden nicht – sie werden gemästet.

Ein CAFO (konzentrierter AFO) ist ein großer AFO mit mehr als 1.000 Tier-Einheiten. Eine Tier-Einheit entspricht 1.000 Pfund Lebendgewicht, was folgendem entspricht: 1.000 Fleischkühen, 700 Milchkühen, 2.500 Schweinen (mit einem Gewicht von jeweils über 55 Pfund), 125.000 Masthühnern ODER 82.000 Legehennen.

«MEAT THE TRUTH»

„Tiere laufen keine Gefahr, in die Hölle zu kommen, sie sind bereits dort.“

«Les Misérables», Victor Hugo

WAS WIRKLICH IN MODERNEN MASTBETRIEBEN PASSIERT

Nutztiere sind intelligente, sanfte Wesen mit komplexen Persönlichkeiten und starken sozialen Bindungen. In den heutigen Massentierhaltungsbetrieben können sie jedoch ihr natürliches Verhalten nicht ausleben. Stattdessen werden sie misshandelt, vernachlässigt und verstümmelt, bevor sie einem gewaltsamen Tod zugeführt werden.

KÜHE

Bei Kühen unterscheidet man zwischen «Milchkühen» und «Fleischkühen». Daneben werden sie noch für Produkte wie Leder und Dünger verwendet. In ihrer natürlichen Umgebung würden Kühe bis zu 22 Jahre alt werden.11 In der industriellen Landwirtschaft leben Milchkühe durchschnittlich 4 Jahre, während Kühe, die für die Fleischproduktion gezüchtet werden, bereits nach 18 Monaten geschlachtet werden.12

KÜHE für FLEISCH

Für Rindfleisch gezüchtete Kühe beginnen ihr Leben in der Regel auf einer Ranch oder einem Bauernhof. Innerhalb weniger Tage nach ihrer Geburt werden männliche Kälber festgehalten und mit einem heißen Eisen gebrandmarkt, um sie zu kennzeichnen.

Ihre Hörner werden entweder herausgerissen oder abgebrannt. Ich erinnere mich, dass ich als Junge dabei geholfen habe und vor den Schreien davonlaufen wollte. Sie werden kastriert, entweder indem man ihnen die Hoden aus dem Hodensack reißt oder herausschneidet oder indem man sie abklemmt, damit sie verkümmern. All dies geschieht ohne Schmerzmittel. Ich erinnere mich noch lebhaft daran, wie ich auf unserer Farm bei diesem Verfahren geholfen habe. Die Bullen wurden in einen Pferch gesperrt, und mit einer Vorrichtung wurde ein starkes Gummiband um ihren Hodensack gelegt. Das Band blieb so lange an Ort und Stelle, bis die Hoden des Bullen verdorrten und abfielen. Dies geschah, damit der Bulle mehr Fleisch produzierte.

Nach etwa einem Jahr werden sie zur Versteigerung gebracht und dann – manchmal Hunderte von Kilometern weit – zu Mastbetrieben, auch bekannt als CAFOs (Concentrated Animal Feeding Operations), transportiert, wo sie zu Tausenden zusammengepfercht werden. Anstelle ihrer natürlichen Ernährung aus Gras und Heu werden sie dort mit Mais und Soja sowie den Überresten anderer Tiere gefüttert (siehe Kasten *„Was fressen Tiere aus Massentierhaltung?“*).

Diese Methode ist darauf ausgelegt, die Tiere schnell zu mästen, belastet aber ihren Verdauungstrakt übermäßig. Das unnatürliche Futter führt zu einer so starken Aufblähung der Mägen, dass die Kühe kaum noch atmen können. Verschärft wird dies durch die schlechte Luftqualität in Massentierhaltungsanlagen, die mit Ammoniak, Methan und anderen Gasen aus Tierabfällen gesättigt ist. Die Abgase verursachen chronische Atemwegserkrankungen. Die unhygienischen und beengten Verhältnisse bieten ideale Bedingungen für bakterielle Infektionen. Daher werden Hormone und Antibiotika eingesetzt, um die Tiere am Leben zu erhalten und sie so schnell wie möglich auf ihr Schlachtgewicht zu bringen. Dabei geht es weniger um die Gesundheit der Tiere als vielmehr um Profit. Sie werden zwar am Leben erhalten, führen aber kein lebenswertes Leben. Sobald sie ihr Schlachtgewicht erreicht haben, werden die Kühe in Schlachthöfe gebracht. Dort werden sie in Lastwagen gepfercht und müssen die manchmal tagelange Fahrt ohne Futter, Wasser oder Ruhe aushalten.

Viele brechen an Hitzschlag zusammen. Im Winter können Kühe an den LKWs festfrieren und müssen mit Brecheisen abgelöst werden. Bei ihrer Ankunft im Schlachthof sind viele zu krank zum Laufen. Ihnen werden Seile oder Ketten an die Beine gebunden und sie werden weggeschleift. Die Kühe, die sich noch bewegen können, sind verängstigt und wollen den LKW nicht verlassen. Arbeiter pieksen sie mit Elektroschockern ins Gesicht und auf den Körper oder schlagen sie mit

Ketten, um sie zum Weitergehen zu bewegen. Nach dem Abladen werden die Kühe in einen Pferch getrieben und mit einem Bolzenschussgerät beschossen. Dies soll sie betäuben und schmerzunempfindlich machen. Da die Arbeitsabläufe jedoch schnell sind und die Arbeiter schlecht ausgebildet sind, sind viele Kühe noch bei Bewusstsein, wenn ihnen die Kehle durchgeschnitten wird, und leben danach bis zu sieben Minuten lang. Ein langjähriger Schlachthofarbeiter sagte der Washington Post: „Sie blinzeln, sie geben Laute von sich. Der Kopf bewegt sich, die Augen sind weit aufgerissen und schauen sich um … Sie sterben Stück für Stück.“[13]

KÜHE für MILCH

„Meine Hafermilch rettet alle Kühe im Stall.“

Kühe produzieren, wie alle Säugetiere, nur nach der Trächtigkeit Milch, um ihre Kälber zu ernähren. Um Milch für den menschlichen Verzehr zu gewinnen, müssen Kühe jährlich ein Kalb zur Welt bringen. Drei Monate nach der Geburt werden sie erneut künstlich besamt. Wird die Kuh nach der ersten Besamung nicht trächtig oder produziert sie nach dem ersten Kalb nicht genügend Milch, wird sie geschlachtet.

Ist das Kalb einer Milchkuh weiblich, verbringt es die ersten acht Lebenswochen isoliert in einem kleinen Stall («Iglu»), bevor es in die Milchproduktion aufgenommen wird. Wenn es sich um ein männliches Tier handelt, wird es in die Kälbermastindustrie transportiert, wo es 18 bis 20 Wochen in einer Kiste liegen muss, die i.d.R. nicht größer ist als 56 cm auf 1,47 m, in den eigenen Exkrementen, bis es geschlachtet und als Delikatesse verkauft wird.14

Ungeachtet seines Geschlechts wird das Kalb unmittelbar nach der Geburt von seiner Mutter getrennt, damit deren gesamte Milch für den menschlichen Verzehr gewonnen werden kann. Kühe sind soziale Tiere mit besonders starken Bindungen zwischen Mutter und Kalb. Es ist erwiesen, dass Kühe, genau wie wir, um den Verlust enger Freunde trauern.

Können wir das nachvollziehen und uns einen Moment lang in ihre Lage versetzen? Mütter gebären und sehen, wie ihr Neugeborenes weinend weggebracht wird. Dieses Weinen ist tagelang zu hören. Stellen Sie sich vor, diesen emotionalen Schmerz zu ertragen und dann mehrmals täglich an eine Melkmaschine angeschlossen zu werden, bis Sie erneut künstlich besamt werden, nur um diesen Teufelskreislauf von Neuem zu beginnen. Immer und immer wieder, bis Sie so erschöpft sind, dass nur noch der Schlachthof infrage kommt.

Natürliches Melken ist zwar nicht schmerzhaft, doch in industriellen Milchviehbetrieben sieht die Sache anders aus. Eine Kuh produziert von Natur aus etwa 8 Liter Milch pro Tag für ihr Kalb. Kühe in der Milchindustrie werden so gezüchtet und mit Medikamenten behandelt, dass sie mehr als das Doppelte – 20 Liter pro Tag – produzieren. Das bedeutet eine enorme Belastung für ihren Körper.

Um nur einen Liter Milch zu gewinnen, muss der Körper einer Kuh eine halbe Tonne Blut durch ihr Euter pumpen. Eine Steigerung der Milchleistung bedeutet also Leiden für die Kuh. Eine der körperlichen Folgen ist die Mastitis, eine Entzündung des Euters, die schmerzhaft ist. Und was ist mit all den Kühen, die wir friedlich auf den Weiden grasen sehen? Die meisten dieser Kühe sind entweder Masttiere, bevor sie in Massentierhaltungsanlagen kommen, oder junge Milchkühe vor

ihrem ersten Kalb. Milchkühe in der kommerziellen Milchproduktion leben in engen Ställen, wo sie angebunden sind. Sie können weder laufen noch sich umdrehen oder mit anderen Kühen interagieren. Manchmal werden sie in Liegeboxen gehalten. Die Böden sind meist aus Beton, was rutschig ist und für die Kuh Stress bedeutet. Urin und Kot werden maschinell entfernt. Sie werden maschinell gemolken. Ihre Schwänze werden ohne Betäubung kupiert, um einen leichteren Zugang zum Euter zu ermöglichen.

Sie werden vier- bis fünfmal täglich gemolken. Dieses Muster wiederholt sich drei bis sechs Jahre lang oder bis die Kuh nicht mehr genügend Milch gibt. Dann wird sie geschlachtet.

SCHWEINE: Die natürliche Lebenserwartung eines Schweins beträgt 10 bis 15 Jahre. In der industriellen Tierhaltung werden sie mit sechs Monaten geschlachtet. Zuchtsauen werden nach drei bis vier Jahren geschlachtet.

SAUEN: Weibliche Schweine, auch Sauen genannt, werden wiederholt künstlich besamt, damit sie gebären. Ihre Würfe können beliebig viele Ferkel umfassen, bis zu zwölf auf einmal. Während der Trächtigkeit und nach der Geburt werden Sauen in so kleinen Kastenständen gehalten, dass sie sich kaum bewegen oder umdrehen können. Sie fressen, urinieren, koten und gebären im selben winzigen Raum, der manchmal so klein ist, dass die Gitterstäbe in ihre Haut einschneiden. Muttersauen wollen, genau wie Menschen und andere Tiere, instinktiv ihre Jungen nähren und ihnen etwas beibringen. In der Natur hätten Sauen den Platz, das Material und die Zeit dafür, ein Nest zu bauen; normalerweise säugen sie ihre Ferkel 10 – 17 Wochen lang. In der Massentierhaltung werden die Ferkel jedoch bereits nach drei Wochen von ihrer Mutter getrennt.

Ihre männlichen Ferkel werden in den ersten drei Lebenstagen ohne Schmerzlinderung mit Skalpell oder Messer kastriert. Sie werden an den Hinterbeinen aufgehängt, und die Hoden werden durch Ziehen oder Durchtrennen des Samenstrangs entfernt.

Laut Fleischverarbeitungsbetrieben wie Smithfield Foods ist dies notwendig, um „Geruch und Geschmack des Fleisches zu verbessern“. Der Grund dafür ist, dass geschlechtsreife Eber (unkastrierte Schweine) Substanzen wie Skatol und Androstenon freisetzen, die dem Fleisch einen unangenehmen Geschmack verleihen. Kastrierte Schweine können über die Geschlechtsreife hinaus aufgezogen werden, ohne einen starken Ebergeschmack zu entwickeln. Sie sind außerdem weniger aggressiv und setzen mehr Fettgewebe an. Gut fürs Geschäft, aber schlecht für das Schwein.

Die American Veterinary Medical Association veröffentlichte 2013 eine Studie zu den Auswirkungen der Kastration auf das Tierwohl und stellte fest, dass die Kastration für die Ferkel traumatisch ist. Sie quieken während des Eingriffs und liegen noch Tage danach zitternd da.

Durch die Haltung unter beengten, unnatürlichen und überfüllten Bedingungen entwickeln Schweine – ähnlich wie Menschen nach traumatischen Erlebnissen wie Krieg oder körperlichen Verletzungen – eine posttraumatische Belastungsstörung (PTBS). Diese äußert sich in zwanghaftem Verhalten, beispielsweise im Schwanzbeißen.

Anstatt den Schweinen mehr Platz und bessere Bedingungen zu bieten, führen Schweinehalter das sogenannte „Schwanzkupieren“ durch, bei dem der Schwanz ohne Betäubung amputiert wird. Eine weitere Verstümmelung, die Schweinen widerfährt, ist das «Kerben» der Ohren. Arbeiter in der Massentierhaltung schneiden Kerben in das rechte Ohr der Schweine, um die Wurfzugehörigkeit zu kennzeichnen, und in das linke Ohr, um die individuelle Nummer des jeweiligen Schweins zu

markieren. Auch hier erfolgt keine Betäubung. Männliche Schweine werden genetisch so gezüchtet und medikamentös behandelt, dass sie ihr Schlachtgewicht (113 kg) bereits im Alter von sechs Monaten erreichen.

Aufgrund ihres Gewichts und des Platzmangels entwickeln sie Arthritis und haben Schwierigkeiten beim Gehen und Stehen. Es ist nicht ungewöhnlich, dass Schweine in ihren eigenen Exkrementen in verschmutzten Mastbetrieben liegen müssen, bis sie zum Schlachthof transportiert werden. Der Transport kann bis zu 28 Stunden dauern. Während dieser Zeit leiden die Schweine unter noch extremerer Überbelegung und Temperaturen, ohne Futter und Wasser. Bei ihrer Ankunft sind sie erschöpft und dehydriert. Viele erleiden unterwegs Verletzungen. Einige sterben bereits vor ihrer Ankunft.

Ein typischer Schlachthof schlachtet 1000 Schweine pro Stunde. Die hohe Geschwindigkeit der Schlachtlinie führt dazu, dass viele nicht ausreichend betäubt werden, bevor ihnen die Kehle durchgeschnitten wird. So können sie sehen, hören und riechen, wie die Schweine um sie herum getötet und in kochendes Wasser getaucht werden, was ihnen das Fell leichter entfernbar macht.

In der Natur sind Schweine äußerst saubere und soziale Tiere. Wissenschaftliche Studien haben gezeigt, dass sie genauso intelligent wie Hunde sind, wenn nicht sogar intelligenter. Warum leben Hunde in unseren Häusern und werden unsere besten Freunde, während Schweine nur zu dem Zweck gezüchtet werden, als Speck zu enden?

Vom Tag ihrer Geburt bis zu ihrer Schlachtung erleiden Schweine, die so liebenswürdig, neugierig und intelligent sind, unvorstellbare Qualen und Schmerzen. Ist es nicht an der Zeit, unser Verhältnis zu diesen klugen und sanftmütigen Tieren zu überdenken?

Hühner

Hühner leben in freier Wildbahn bis zu zehn Jahre. In der Massentierhaltung erreichen sie ein Durchschnittsalter von 42 nur Tagen!

Vor zehntausend Jahren waren Hühner seltene Vögel, die nur in Südasien beheimatet waren. Heute sind sie weltweit verbreitet und das am weitesten verbreitete Haustier der Welt. Man könnte daher argumentieren, dass Hühner zu den erfolgreichsten Tieren der Erde gehören. Der grausame Preis dafür ist jedoch, dass sie auch zu den am meisten gequälten Tieren der Geschichte zählen.

Schätzungen des Weltwirtschaftsforums zufolge werden jährlich über 50 Milliarden Hühner für die Lebensmittelproduktion getötet. Diese Zahl beinhaltet noch keine männlichen Küken oder unproduktiven Hennen, die in der Eierproduktion auch noch getötet werden.

Masthühner und Legehennen verbringen ihr erstes Leben in riesigen Brutkästen, zusammen mit anderen Küken. Sie werden ihre Eltern nie kennenlernen. Wenige Tage nach der Geburt werden sie mit dem Schnabel voran in eine Maschine gesteckt, die ihnen die Schnabelspitze mit einer heißen Klinge oder einem Laser abschneidet - Die Hühnerzüchter kürzen den Tieren die Schnäbel, um zu verhindern, dass sie einander picken, was eine Folge der beengten und stressigen Haltungsbedingungen ist.22

Masthähnchen

In den letzten Jahrzehnten wurden Masthähnchen gentechnisch so verändert, dass das Brust- und Schenkelgewebe drastisch zunahm, da dies die profitabelsten Teile des Tieres sind. Leider führt dies dazu, dass diese Körperteile zu schnell und zu groß für den Körper werden, der dieses abnorme Wachstum gar nicht verkraften kann.

Sie werden so gezüchtet und mit Medikamenten behandelt, dass sie täglich etwa 50 Gramm zunehmen. Ihr Immunsystem, ihre Organe und ihre Beine können mit dieser Gewichtszunahme nicht mithalten, was zu schmerzhaften Knochendeformationen und Herzinsuffizienz führt. Manche Masthähnchen erreichen den Schlachthof nicht. Sie verdursten, weil sie körperlich nicht in der Lage sind, das Wasser zu erreichen. Weitere Todesursachen sind Krebs, Überhitzung und Infektionskrankheiten.

Masthähnchen haben weniger als einen Quadratmeter Platz pro Tier. Ironischerweise haben sie im Ofen mehr Platz als je zuvor zu Lebzeiten. Sie werden zusammengepfercht, 20.000 bis 30.000 Tiere in jeder geschlossenen Mastkäfigeinheit. Diese Ställe sind künstlich beleuchtet, und Computer steuern Temperatur, Fütterung und die Tränken. Sowohl Futter als auch Wasser werden mit Medikamenten gegen Parasiten oder mit Antibiotika versetzt.

Hühner in freier Wildbahn leben in kleinen Gruppen von etwa dreißig Tieren mit klar definierten sozialen Hierarchien („Hackordnung“). Sie scharren und picken gerne nach Futter, nehmen Staubbäder, ruhen sich aus und spielen miteinander. Nichts davon ist in einem Maststall möglich. Sie haben keinen Auslauf, sind gestresst und angespannt. Die Ställe werden nur am Ende jedes Zyklus gereinigt, sodass der Boden innerhalb von zwei Wochen mit Kot bedeckt ist und die Ammoniakdämpfe so stark werden, dass diese die Augen der Hühner reizen. Beobachter haben berichtet, dass Hühner sich mit den Flügeln die Augen reiben und vor Schmerzen gackern.25

Nach sechs bis sieben Wochen unter diesen Bedingungen erreichen die Masthähnchen ihr

Schlachtgewicht. Sie werden in Kisten gepfercht und zum Schlachthof gebracht. Viele erleiden durch die grobe Behandlung Flügel- und Beinbrüche. Viele sterben an den extremen Temperaturen und dem Stress des Transports.

Durch die Automatisierung können Schlachthöfe über 8.000 Tiere pro Stunde mit der gängigen Methode der Lebendschlachtung töten. Arbeiter schnallen die Hühner an Beinschellen auf einer Schiene fest. Die Tiere hängen kopfüber und werden zu Bädern mit elektrisch geladenem Wasser transportiert, das sie betäubt oder bewegungsunfähig macht, bevor ihnen eine Klinge die Kehle durchschneidet. Nachdem sie ausgeblutet sind, werden sie in kochendes Wasser getaucht, was das Entfernen der Federn erleichtert. Leider bedeutet die Geschwindigkeit des Fließbandes, dass viele Hühner noch mitbekommen, was mit ihnen geschieht. Einige verfehlt die Klinge, sie werden dann lebendig gekocht.

LEGEHÜHNER

Für Legehennen sind die Bedingungen noch härter. Die meisten werden in Käfigen gehalten, die im Durchschnitt kleiner sind als ein Blatt Papier (etwa 432 Quadratzentimeter – das entspricht etwas mehr als 20 x 21 cm). Zum Vergleich: Eine Henne benötigt 440 Quadratzentimeter zum Stehen und 1900 Quadratzentimeter zum Ausbreiten ihrer Flügel. Diese Käfige sind in Ställen, in denen Zehntausende von Tieren untergebracht sind, übereinandergestapelt. Kot fällt von den oberen Käfigen in die unteren und verursacht dort die gleiche Ammoniakverätzung wie bei Masthähnchen.

In freier Wildbahn haben Hühner einen starken Nestbautrieb: Hennen kümmern sich sorgsam um ihre Eier, wenden sie alle paar Stunden und gackern sogar nach ihnen. In Hühnerställen können sie jedoch kein Nest für ihre Eier bauen; die Eier fallen einfach durch die Gitterstäbe des Käfigs.

Normalerweise legen Hühner etwa 10 Eier pro Jahr. In der Massentierhaltung sind es hingegen 300 pro Jahr. Um die Hennen zur Produktion möglichst vieler Eier zu bewegen, wenden Hühnerzüchter Methoden wie die Lichtmanipulation (verlängerte Perioden künstlichen Tageslichts werden eingesetzt, um die Legetätigkeit anzuregen) sowie die erzwungene Mauser an, eine Technik, bei der den Hennen Nahrung und Wasser entzogen werden, um ihren Körper zur Produktion von mehr Eiern zu zwingen.26

Unter diesen Bedingungen können sich Hennen nicht bewegen. Sie sitzen ihr ganzes Leben lang in derselben Position, die Füße drücken gegen die Gitterstäbe des Käfigs, die Flügel reiben an den Wänden. Durch das ständige Eierlegen verliert der Körper Kalzium, was zu Osteoporose und Knochenbrüchen führt. Dieses Phänomen ist als Käfiglegehennenmüdigkeit bekannt. Nach ein bis zwei Jahren sinkt die Legeleistung der Hennen, und sie werden geschlachtet, meist zu Tierfutter verarbeitet, da ihr Fleisch für jede andere Verwendung zu stark geschädigt wäre.

Männliche Küken von Legehennen sind für die Industrie nutzlos (sie legen keine Eier und sind nicht für die Mast zu Masthähnchen geeignet), daher werden sie entweder lebendig geschreddert oder in Säcke geworfen, um zu ersticken. Jedes Jahr werden so vier bis sechs Milliarden männliche Küken getötet.

Im Jahr 2003 sorgte eine Klage gegen eine Hühnerfarm in Amerika für kurzzeitige Empörung. Der Betrieb hatte 30.000 Hennen lebend in einen Holzhäcksler geworfen und so getötet. Es wurde jedoch keine Anklage erhoben, da dies in der Branche gängige Praxis ist. Das Tierschutzgesetz (Humane Slaughter Act) gilt nicht für Hühner.

Der Bauernhof der Fantasie: Fast-Food-Ketten, Supermärkte und Fleischkonzerne geben sich alle Mühe, Ihnen die saubere, freundliche Seite der Landwirtschaft zu präsentieren. Man denke nur an die Werbung mit dem Bilderbuch-Bauern im karierten Hemd und in der Latzhose, der einer Kuh sanft über den Hintern streicht, während sie durch ein Holztor auf eine saftig grüne Weide geht; oder an eine Schar glänzend gefiederter Hühner, die vor einem großen, von Bäumen umgebenen Stall gackert und pickt; oder gar an einen Bauern, der seine Kuh von Hand in einen Eimer melkt. Warum? Denn vielleicht würden Sie ihren Hamburger nicht essen, wenn Sie wüssten, was die Kuh ertragen hatte müssen, damit Sie Fleisch für 99 Cent kaufen können.

FISCHE: WASSERFARMING

Viele sind schockiert, wenn sie erfahren, dass Fischkonsum auch nur eine weitere Form der Ausbeutung von Nutztieren ist. Die Hälfte des weltweit konsumierten Fisches stammt aus Aquakulturen, und diese Branche wächst sogar dreimal schneller als die Landtierhaltung. Dies ist möglicherweise eine Reaktion auf unsere fast erschöpften natürlichen Fischbestände.

Aquakulturen ähneln Massentierhaltungsanlagen (CAFOs), einfach im Wasser. Gentechnik wird eingesetzt, um sicherzustellen, dass die Fische schneller und größer wachsen als in freier Wildbahn. In einigen Ländern werden dem Wasser oder dem Fischfutter Antibiotika zugesetzt. Rückstände dieser Medikamente finden sich im Endprodukt und somit auch auf unseren Tellern. Fischzüchter pferchen so viele Fische wie möglich auf engstem Raum zusammen. Große Farmen, so groß wie vier Fußballfelder, können über eine Million Fische beherbergen. Diese beengten Verhältnisse führen dazu, dass sich die Fische nicht richtig bewegen können und ständig aneinanderstoßen, was zu Wundstellen und Flossenschäden führt. Lachse, die bis zu 75 cm lang werden, haben jeweils nur so viel Platz wie in einer Badewanne. Die Fische werden fortlaufend nach Größe sortiert, um sicherzustellen, dass die größeren Exemplare in die entsprechende Größengruppe passen.

Das Sortieren von Fischen erfolgt durch das Fangen oder Abpumpen aus ihren Becken und das anschließende Auswerfen auf Gitter mit unterschiedlichen Maschenweiten, um sie nach Größe zu trennen. Fischzüchter lassen die Fische manchmal 24 Stunden lang hungern, bevor sie dies tun. Parasitenbefall und Krankheiten sind in Fischfarmen weit verbreitet. Bis zu 40 % der Zuchtfische sind blind – dieses Problem wird nicht angegangen, da es keine Gewinneinbußen verursacht. Seeläuse fressen an den Fischen, wodurch sich ihre Schuppen lösen und große Wunden entstehen. In Fischfarmen im Meer fressen Seeläuse die Fische oft bis auf die Gräten ab.

Viele Zuchtfischarten sind Fleischfresser, daher müssen Wildfische gefangen werden, um die Zuchtfische zu füttern. Dies ist extrem ineffizient und nicht nachhaltig. Für die Produktion von einem Pfund Zuchtlachs oder -barsch kann ein Pfund Wildfisch benötigt werden. Fischzüchter verabreichen algenfressenden Fischen manchmal Fischöl und Fischmehl, um deren Wachstum zu beschleunigen.

Zudem werden Chemikalien und Antibiotika eingesetzt, um den Fischen das Überleben unter den harten Bedingungen in Aquakulturen zu ermöglichen. Dies könnte erklären, warum die Dioxin- und PCB-Werte bei Zuchtfischen bis zu siebenmal höher sind als in Wildfischen. Ähnlich wie bei Hühnern gibt es keine Vorschriften, die eine artgerechte Behandlung von Fischen gewährleisten würden.

Laut PETA sterben fast 40 % der Zuchtfische, bevor sie geschlachtet werden. Die Überlebenden werden bis zu zehn Tage lang ausgehungert, um die Belastung des Wassers mit Exrementen beim Transport niedriger zu halten. Gängige Schlachtmethoden sind das Erstickenlassen auf Eis oder an der Luft, ein Prozess, der mehr als zehn Minuten dauern kann. Weitere Methoden umfassen das Durchstechen des Herzens oder das Abschneiden der Kiemen sowie das Immobilisieren der Fische mit kaltem Wasser vor dem Töten mit Kohlendioxid.

Wild gefangene Fische mussten zwar nicht in Aquakulturen leben, litten aber dennoch unter Angst und Schmerz beim Gefangenwerden. Schätzungsweise ein bis drei Billionen Fische werden jährlich in freier Wildbahn gefangen. Sie werden mit riesigen Schleppnetzen bis ihrer Erschöpfung mitgeschleppt. Einmal gefangen, werden sie unter dem Gewicht anderer Fische erdrückt. Es kann Stunden, manchmal sogar Tage dauern, bis ein Fisch rausgezogen wird. Währenddessen sterben

oder werden viele Fische verletzt. Nach dem Fang und Anlanden ersticken die Fische entweder oder sterben durch die Verarbeitung (wie Ausnehmen, Filetieren oder Einfrieren – alles bei vollem Bewusstsein).

Kühe, Schweine, Hühner und Fische sind nicht die einzigen Tiere, die für die Fleischproduktion getötet werden. Enten, Kaninchen, Gänse, Truthähne, Schafe, Ziegen, Mäuse, Ratten, Tauben, Büffel, Pferde, Esel, Maultiere, Kamele sowie Katzen und Hunde werden ebenfalls täglich für die Nahrungsmittelproduktion gequält und getötet. Ganz zu schweigen von den Gräueltaten, die sie in der Produktprüfung und der medizinischen Forschung erleiden. Das wäre nochmal eine ganz andere Geschichte und ein eigenes Buch wert!

STIMME DER STIMMLOSEN

„Habt niemals Angst, das Richtige zu tun, besonders wenn das Wohl eines Menschen oder Tieres auf dem Spiel steht. Die Strafen der Gesellschaft sind gering im Vergleich zu den Wunden, die wir unserer Seele zufügen, wenn wir wegschauen.“

Martin Luther King Jr.

Vielen Dank, dass Sie diesen Abschnitt gelesen haben. Es ist nicht leicht, unsere Verstrickung in dieses System zu hinterfragen und die Realität des heutigen Ernährungssystems zu akzeptieren. Auch ich empfand es als schwierig, über Milliarden von Tieren zu recherchieren und zu schreiben, die unnötig leiden. Ich glaube, die Fleischindustrie ist darauf angewiesen, dass wir wegschauen – sie ist darauf angewiesen, dass wir glauben, was in industriellen Tierhaltungsbetrieben geschieht, sei natürlich und sogar human. Denn die Industrie weiß: Wenn wir häufiger sehen würden, wie diese Tiere behandelt werden, würden die meisten Konsumenten nicht mehr Teil davon sein wollen. Wir kaufen unser Fleisch im Supermarkt fertig geschnitten, ausgenommen und in Plastik verpackt. Doch die Art und Weise, wie Tiere gezüchtet, gentechnisch verändert und in Massentierhaltung gehalten werden, um schließlich auf unseren Tellern zu landen, ist alles andere als natürlich oder human. Ich habe mich bemüht, Ihnen diese Informationen sachlich und unvoreingenommen zu vermitteln. Dabei habe ich darauf geachtet, Fakten zu präsentieren und nicht zu emotional zu werden, um Schockeffekte oder blutige Darstellungen zu vermeiden.

Ich möchte dich jedoch auch dringend bitten, mutig zu sein und dir die Videos anzusehen. Nichts ist so eindringlich wie der Anblick dessen, was diese Tiere durchmachen, um deine Entscheidung für den Veganismus wirklich zu festigen. Schnapp dir vielleicht einen Freund oder eine Freundin, der/die diesen Weg mit dir gehen möchte, oder einen veganen Freund/eine vegane Freundin. Wagt es, zusammen hinter die Mauern und Zäune von Massentierhaltungsanlagen und Schlachthöfen zu blicken.

Lass dich von den Bildern verändern. Erlaube dir, diesen Schmerz zu fühlen, diese aufkeimende Empörung zu erleben. Hinterfrag die Gesetze, die die Tierhaltung erlauben, und die beschönigende Werbung, um stattdessen die Realität und deine Gefühle anzunehmen. Denn wenn es unangenehm ist, zuzusehen, beweist das nur, dass du ein mitfühlender Mensch und ein angehender veganer Rebell bist.

Tierschutz betrifft nicht ausschliesslich Tiere. Er betrifft auch uns. Denn wenn wir diese Art der Behandlung dulden: Welche Botschaft senden wir dann aus? Ist es in Ordnung, andere fühlende

Wesen so zu behandeln? In welcher Welt leben wir, wenn wir diese Art von alltäglicher, normalisierter Gewalt akzeptieren? Wenn wir davor wegschauen, wo können wir sonst noch alles wegschauen?

In einer Zeit zunehmender Polarisierung und extremistischer Politik sollten wir sorgsam hinterfragen, was wir unter dem Deckmantel von „Das war schon immer so“ oder „Es sind ja ‚nur‘ Tiere“ akzeptieren. Denn genau so beginnt jede Unterdrückung – indem wir bestimmte Lebewesen als uns unterlegen betrachten oder sie als unser Eigentum ansehen, das wir nutzen und ausbeuten können.

Um diese Unterdrückung zu beenden, müssen wir aufhören, eine Industrie zu unterstützen, die unsere Mitmenschen wissentlich quält. Beendigung der Unterdrückung als zentrale Triebkraft kann uns alle dazu befähigen, unsere Ethik von Mitgefühl und Gerechtigkeit mit einer nachhaltigeren und tierfreundlicheren Lebensweise in Einklang zu bringen. #VoiceForTheVoiceless

Heute und jeden Tag werden 200 Millionen Landtiere für die Lebensmittelproduktion geschlachtet. Würden wir Menschen im gleichen Maße töten, wäre die Menschheit in zweieinhalb Wochen ausgestorben.

UMWELT

UNBEQUEME WISSENSCHAFT

„Wir müssen entweder einige unserer Essgewohnheiten aufgeben oder den Planeten. So einfach ist das, und so brisant.“

Jonathan Safran Foer[1]

Erinnern Sie sich an „Eine unbequeme Wahrheit“ (2006), diesen bahnbrechenden Dokumentarfilm von Vizepräsident Al Gore? Es war der erste Film, der die Klimakrise so eindringlich darstellte, und er hat mich tief beeindruckt. Ich habe daraufhin meinen Lebensstil umgestellt und mich als «radikalen Umweltaktivisten» gesehen.

Doch ich aß weiterhin Fleisch, ohne mir der verheerenden Umweltauswirkungen bewusst zu sein. Rückblickend erkenne ich, dass der Dokumentarfilm zwar eindrucksvoll war und die Gefahren fossiler Brennstoffe und einiger unserer modernen Lebensweisen beleuchtete, aber gleichzeitig einen der Hauptgründe für Umweltverschmutzung und den Zusammenbruch von Ökosystemen ausblendete – die Fleischindustrie.

Vielleicht wollte Al Gore es sich nicht mit seinen Freunden in Washington verscherzen. Wie wir gesehen haben, verfügt die Fleischindustrie über großen Einfluss und enge Verbindungen zu politischen Entscheidungsträgern. Al Gore selbst ernährt sich seit 2012 vegan und hat seither eingeräumt: „Es stimmt absolut, dass der weltweit zunehmende Fleischkonsum eines der Probleme ist, die mit dieser globalen Krise zusammenhängen – nicht nur wegen des damit verbundenen Kohlendioxids, sondern auch wegen des Wasserverbrauchs.“[2]

Beginnen wir mit einem Realitätscheck, um es zu beweisen. Es ist eine unbequeme Wahrheit, basierend auf unbequemen wissenschaftlichen Erkenntnissen: Unsere derzeitige Ernährung und unser Lebensmittelsystem sind nicht nachhaltig. Wir können unsere Umwelt nicht für zukünftige Generationen schützen, solange wir regelmäßig Fleisch essen.

Die Tierhaltung ist verantwortlich für die Freisetzung starker Treibhausgase in die Atmosphäre, die Zerstörung von Regenwäldern und die Entstehung sauerstoffarmer Zonen in den Ozeanen. All dies beschleunigt den Klimawandel und führt zu einem Planeten, der unbewohnbar wird – nicht nur für Tiere, sondern auch für uns Menschen.

Der Film „Cowspiracy“ ist mittlerweile ein Klassiker, aber als er 2014 in die Kinos kam, war er radikal und bahnbrechend. Niemand hatte zuvor darüber gesprochen, schon gar nicht in den Mainstream-Medien. Plötzlich lagen die Folgen der Tierhaltung für unsere Umwelt direkt vor unseren Augen – unbestreitbar und erschreckend. Ein wahrer veganer Rebell zu sein bedeutet Mitgefühl und die Akzeptanz, dass die Zukunft unseres Planeten in unserer Verantwortung liegt. Das heißt, mehr zu tun als nur Energiesparlampen zu benutzen und zu recyceln.

Wir müssen täglich Entscheidungen treffen, die unsere Welt schützen. Klimaforscher sind sich einig, dass eine pflanzliche Ernährung der wirkungsvollste und positivste Schritt ist, den wir alle unternehmen können, um die Klimakrise aufzuhalten. Und diesen Schritt dürfen wir nicht umgehen.

Laut einem Bericht des Weltklimarats (IPCC) werden wir die Ziele des Pariser Klimaabkommens

nicht erreichen, selbst wenn wir alle notwendigen Maßnahmen zur Emissionsreduzierung und zur Eindämmung des Klimawandels ergreifen, solange wir unsere Abhängigkeit von tierischen Produkten nicht drastisch verringern.

Das ist ein ernüchternder und zugleich motivierender Gedanke. Jeder von uns wird heute zwei oder drei Mahlzeiten zu sich nehmen, also können wir sofort aktiv gegen den Klimawandel vorgehen. Wir können dies ganz einfach tun, indem wir von Fleisch auf pflanzliche Ernährung umsteigen. In Wahrheit können wir alle zu veganen Rebellen werden und die Welt Mahlzeit für Mahlzeit retten.

TREIBHAUSGASE:

Dass die Tierhaltung eine Katastrophe für die Umwelt ist, ist keine «Meinung» – es Fakt. Ungeachtet dessen, was manche lautstarke Klimaleugner behaupten, belastet unser moderner Lebensstil unseren Planeten enorm. Mutter Natur flüstert ihren Schmerz seit Jahrzehnten. Jetzt beginnt sie zu schreien, und wir müssen sie ernst nehmen, bevor es zu spät ist. Beginnen wir mit den Treibhausgasemissionen.

Der Treibhauseffekt ist ein Phänomen, bei dem Gase in der Atmosphäre die Sonnenwärme speichern und so die Erde erwärmen. Das ist grundsätzlich nötig, denn ohne ihn wäre unser Planet ein eisiger und unbewohnbarer Ort. Das Problem ist jedoch, dass unser unersättlicher Verbrauch fossiler Brennstoffe den Treibhauseffekt gefährlich verstärkt .

Fast eine Million Jahre lang lag die Konzentration der Treibhausgase bei etwa 200–280 ppm (das bedeutet, dass auf jede Million Luftmoleküle 200–280 Treibhausgasmoleküle kamen). In den letzten hundert Jahren ist dieser Wert auf 400 ppm angestiegen.

Dadurch wird mehr Wärme in der Erdatmosphäre gespeichert, und die globalen Temperaturen steigen. Dies führt wiederum zu den Klimakatastrophen, die wir heute erleben: von extrem hohen Temperaturen (beispielsweise erreichte Kanada 2021 einen Rekordwert von 46,1 Grad Celsius) über Rekord-Eisschmelzen (beispielsweise verlor der grönländische Eisschild im Juli 2021 innerhalb eines Tages 8,5 Milliarden Tonnen Eis – genug, um Florida mit fünf Zentimetern Wasser zu fluten) bis hin zu sintflutartigen Regenfällen, verheerenden Überschwemmungen und Waldbränden weltweit.

Tiere in Mastbetrieben sind die Hauptquelle für Methan (86-mal klimaschädlicher als CO_2) und Lachgas (310-mal klimaschädlicher als CO_2). Diese Treibhausgase tragen maßgeblich zur globalen Erwärmung bei.

Die Tierhaltung verursacht mehr Treibhausgasemissionen als der gesamte Verkehrssektor (Autos, Züge und Flugzeuge). Kann das sein? Die Ernährungs- und Landwirtschaftsorganisation der Vereinten Nationen (FAO) gibt an, lediglich für 14,5 % der Treibhausgasemissionen verantwortlich zu sein. Das lässt vermuten, dass die Tierhaltung nicht das dringlichste Problem im Kampf gegen den Klimawandel wäre. Ein neuer Bericht zeigt jedoch, dass die Berechnungen der FAO fehlerhaft waren, da sie die negativen Auswirkungen der durch die Tierhaltung verursachten Entwaldung nicht berücksichtigten.

Unter Einbeziehung dieser Auswirkungen ist die Tierhaltung für 87 % der Treibhausgasemissionen verantwortlich.[6] Lassen Sie das einen Moment auf sich wirken. Vergleichen Sie dies mit den 13 %, die durch andere Faktoren verursacht werden. Ist es angesichts dessen wichtiger, ein Elektroauto zu

kaufen oder auf eine pflanzliche Ernährung umzusteigen?

Wie Massentierhaltungsanlagen die Luft verschmutzen[7]

Lagerhallen, in denen Tiere gehalten werden: Die Luftverschmutzung in diesen Lagerhallen ist potenziell tödlich für Tiere und Menschen, wenn die Ventilatoren ausfallen würden. Die Ventilatoren blasen die kontaminierte Luft (die Ammoniak, Feinstaub, Federn und Kot enthält) einfach aus dem Gebäude in die Umwelt.

Tierische Exkremente:

Abfälle aus der Massentierhaltung werden in Gebäuden gelagert, die weder behandelt noch belüftet werden. Dies führt zur Freisetzung von Schadstoffen, wenn die Exkremente transportiert oder auf landwirtschaftliche Flächen versprüht werden.

Düngen (Ausbringung der Exkremente):

Ein- bis zweimal jährlich werden die festen Exkremente am Boden der Lagertanks ausgekratzt und auf Feldern verteilt, was die Luftverschmutzung noch verschlimmert.

Starke Luftverschmutzung:

Über 168 verschiedene Gase werden aus den Abfällen der Massentierhaltung freigesetzt, darunter Methan, Schwefelwasserstoff und Ammoniak.

Land und Wasser: Eine ineffiziente Nutzung wertvoller Ressourcen

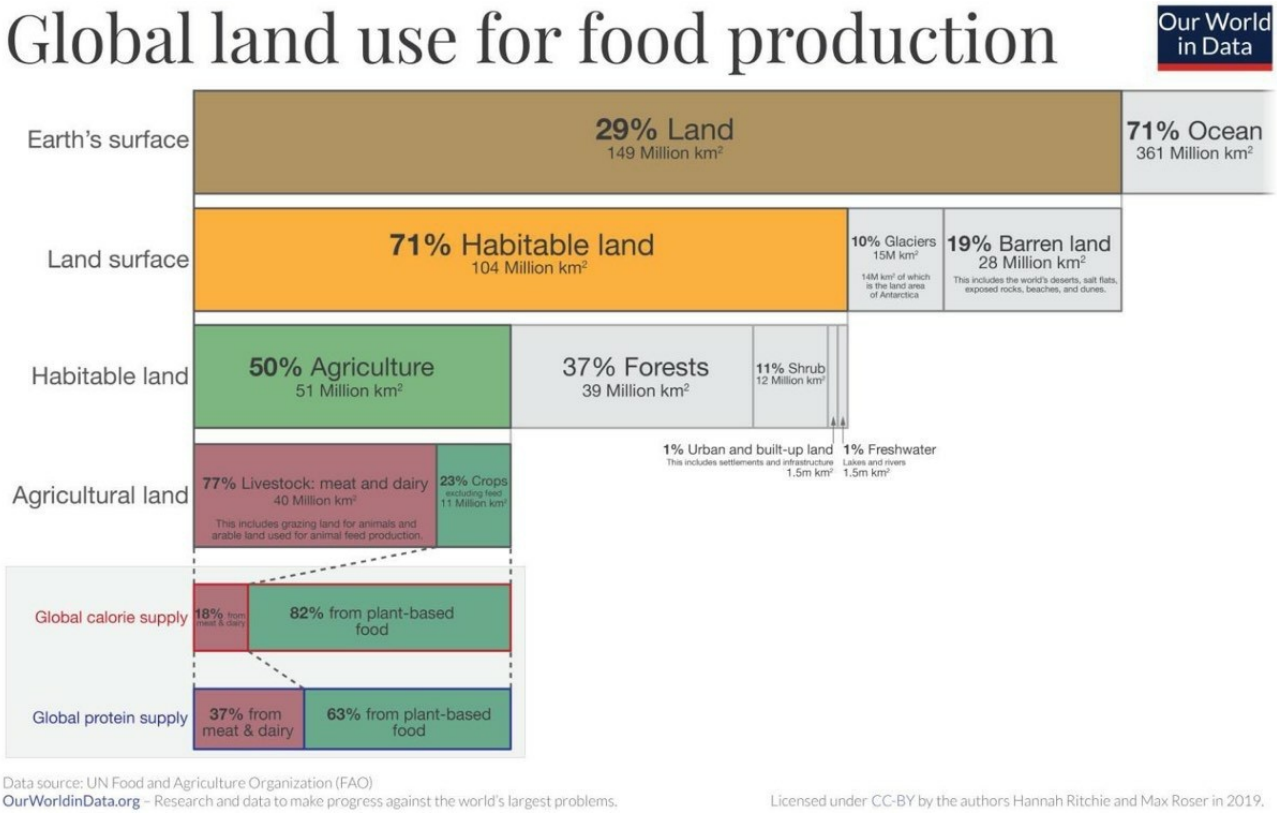
Die Tierhaltung verbraucht den Löwenanteil der für unser Überleben essenziellen Ressourcen: Land und Wasser. Die Hälfte der bewohnbaren Landfläche der Erde wird landwirtschaftlich genutzt. Zudem ist die Tierhaltung für 30 % des gesamten Süßwasserverbrauchs verantwortlich.

Die Nutzung von Tieren zur Nahrungsmittelgewinnung ist kalorientechnisch eine der ineffizientesten Ernährungsformen: Schließlich benötigen Tiere Futter und Wasser zum Wachsen. Pflanzen hingegen brauchen hauptsächlich qualitativ hochwertigen Boden und Wasser.

Von den derzeit 51 Millionen Quadratkilometern (19,7 Millionen Quadratmeilen) landwirtschaftlich genutzter Fläche werden 77 % für die Tierhaltung (einschließlich Weideland und Flächen für die Futtermittelproduktion) und 23 % für den Ackerbau genutzt. (https://ourworldindata.org/global-land-for-agriculture)

Obwohl Fleisch und Milchprodukte einen so großen Anteil der landwirtschaftlichen Nutzfläche beanspruchen, decken sie nur 18 % der weltweiten Kalorienversorgung. Anders ausgedrückt: Die für den Ackerbau genutzte Fläche ist viermal kleiner als die für die Tierhaltung genutzte, liefert aber dennoch mehr Kalorien für die Weltbevölkerung.

Ein ernüchternder Gedanke, der aber auch Hoffnung und Lösungen für die Zukunft bietet, wenn wir zuhören und lernen, uns zu verändern!



Zerstörung der Regenwälder:

Wir erleben derzeit, wie Regenwälder gerodet oder niedergebrannt werden, um Platz für den Anbau von Futtermitteln für Nutztiere zu schaffen, die unseren Fleischkonsum befriedigen sollen. Die Zahlen sind erschreckend und werden täglich beunruhigender.

Die Weltbank gibt an, dass die Tierhaltung für fast 90 % der Zerstörung des Amazonas-Regenwaldes verantwortlich ist. Täglich gehen durch diese Zerstörung mehr als 80.000 Hektar tropischer Regenwald und 135 Tier-, Pflanzen- und Insektenarten verloren.

In den letzten 40 Jahren wurden eine Milliarde Hektar Regenwald zerstört. Das entspricht einer Fläche so groß wie Europa! Jede Sekunde verlieren wir die Waldfläche eines Fußballfeldes. Regenwälder sind viel mehr als «nur Bäume» oder als ein Reiseziel. Sie sind Kohlenstoffspeicher, Sauerstoffproduzenten und wahre Schatzkammern unentdeckter Tier- und Pflanzenarten. Sie sind ausserdem auch die Heimat indigener Stämme, die dort seit Jahrtausenden leben.

Mastbetriebe und die Getreideproduktion für Viehfutter sind die Hauptursache für die Abholzung, und es gibt zwei wesentliche Gründe, warum dies gestoppt werden muss. Erstens wird durch das Verbrennen von Bäumen Kohlenstoff in die Atmosphäre freigesetzt. Zweitens bedeutet weniger Bäume, dass der Planet auch noch weniger Kohlenstoff binden kann (auch nicht den vielen zusätzlichen Kohlenstoff, den wir aufgrund unseres modernen Lebensstils ausstoßen).

Bäume sind Kohlenstoffspeicher – sie absorbieren CO_2 aus der Luft und speichern es in ihrer Rinde. Wenn wir sie verbrennen, setzen wir all dieses CO_2 wieder in die Umwelt frei, was die globale Erwärmung verschärft und den Klimawandel beschleunigt. Interessanterweise beschleunigte sich die Abholzung der Wälder im Jahr 2020, als die Welt aufgrund von Covid-19 fast zum Stillstand kam. 12 % mehr unberührte tropische Regenwälder wurden 2020 gerodet als

2019.[15] Erstmals emittierte der Amazonas-Regenwald mehr Kohlendioxid, als er aufnimmt.

Früher speicherte er den Kohlenstoff, der den Klimawandel antreibt, jetzt beschleunigt er ihn noch. Dafür gibt es zwei Gründe. Der erste sind die Brände, die absichtlich gelegt werden, um Land für die Rinder- und Sojaproduktion zu roden und Emissionen verursachen (Ein grosser Teil dieses Sojas dient als Tiermastfutter) Der zweite Grund sind die höheren Temperaturen und die Luftströmungen, die dazu geführt haben, dass der Amazonas eher zu einer CO2-Quelle als zu einer CO2-Senke geworden ist.16 Möglicherweise haben wir den Kipppunkt bereits überschritten oder stehen kurz davor.

Forschungen des *World Resources Institute* zeigen, dass extreme Wetterereignisse überall zunehmen, sogar in den Regenwäldern selbst. Selbst Feuchtgebiete brennen. Die Kombination aus globaler Erwärmung und Abholzung führt zu einer unheilvollen Gemengelage aus wärmeren und trockeneren Bedingungen, wodurch Wälder noch anfälliger für Krankheiten und Brände werden.

Brände setzen zusätzliche Kohlenstoffemissionen frei, die die globale Erwärmung beschleunigen. Wir befinden uns in einem Teufelskreis. Und dieser Kreislauf beschleunigt sich, wenn wir keinen Weg finden, ihn zu stoppen. Der effektivste Weg ist, die für die Abholzung verantwortliche Industrie nicht länger zu unterstützen.

UNSERE WERTVOLLSTE RESSOURCE: WASSER

– DAS GESCHENK DES LEBENS WIRD VERSCHWENDET

Eine weitere unangenehme Wahrheit ist: Ohne Wasser können wir nicht überleben. Es ist die Grundlage allen Lebens. Selbst wenn wir den Mond oder den Mars besiedeln und dort eine Gemeinschaft aufbauen würden, würden wir Wasser hinbringen müssen.

Es ist unser wertvollstes Gut. In Zukunft könnten sogar Kriege darum geführt werden. Bedenken Sie also, dass uns laut dem *Stockholmer Internationalen Wasserinstitut* das Süßwasser bis 2050 ausgehen wird, wenn wir weiterhin tierliche Produkte im derzeitigen Umfang produzieren und konsumieren.17

Angesichts der Prognosen für einen steigenden Fleischkonsum können wir davon ausgehen, dass dieses Datum noch das Best-Case-Szenario darstellt. Wir stehen also vor der Situation, dass die Süßwasserreserven des gesamten Planeten in weniger als dreißig Jahren aufgebraucht sein könnten.

Es klingt unvorstellbar, dass wir jemals in diese Lage geraten könnten. Doch es wird verständlicher, wenn man bedenkt, dass für die Produktion von einem Kilo Rindfleisch 15.000 Liter Wasser benötigt werden. Um diese Wassermenge zu verdeutlichen: Sie reicht für den Trinkwasserbedarf einer Person für 10.000 Tage (oder etwas mehr als 27 Jahre), wenn diese Person die empfohlene Menge von 1,5 Litern pro Tag trinkt.

Es dauerte einen Moment, bis mir die Tragweite dieser Aussage wirklich bewusst wurde. Trinkwasser für ein Vierteljahrhundert oder ein Kilo Rindfleisch. Kein Wunder, dass uns das saubere Wasser ausgeht. Da stellt sich mir die Frage: Kürzere Duschen für den Rest des Lebens oder leckere Beyond Burger?

... Die Tierhaltung verbraucht aber nicht nur beispiellose Mengen an Süßwasser, sondern verschmutzt auch das Wasser – Trinkwasser, Flüsse, Bäche und Ozeane.

Wasserbedarf für Fleisch:

19 2 Pfund (1 kg) Rindfleisch – 4.072 Gallonen (15.415 Liter) Wasser;

2 Pfund (1 kg) Ziegenfleisch – 2.315 Gallonen (8.763 Liter) Wasser;

2 Pfund (1 kg) Schweinefleisch – 1.582 Gallonen (5.988 Liter) Wasser;

2 Pfund (1 kg) Hähnchenfleisch – 1.142 Gallonen (4.325 Liter) Wasser;

2,1 Pints (1 Liter) Milch – 166 Gallonen (628 Liter) Wasser.

Wasserbedarf für Pflanzen:

20 2 Pfund (1 kg) Hülsenfrüchte – 792 Gallonen (3.000 Liter) Wasser;

2 Pfund (1 kg) Reis – 660 Gallonen (2.500 Liter) Wasser;

2 Pfund (1 kg) Brot – 396 Gallonen (1.500 Liter) Wasser.

1 Liter Sojamilch – 28 Liter Wasser;

1 Liter Hafermilch – 48 Liter Wasser.

ÜBRIGE OZEANE:

Weltweit werden jährlich etwa 70 Milliarden Tiere für die Nahrungsmittelproduktion gehalten, die meisten davon in Massentierhaltungsanlagen, und die Zahlen steigen stetig. Die von diesen Tieren produzierten Ausscheidungen müssen irgendwo entsorgt werden.

Der Naturschutzdienst des US-Landwirtschaftsministeriums (USDA) ermutigt Betreiber von Massentierhaltungsanlagen (CAFOs), „freiwillige Maßnahmen zu ergreifen, um potenzielle Luft- und Wasserverschmutzungen durch Lagerstätten, Stallungen und Ausbringungsflächen zu minimieren.“[22] Dies gibt den Verursachern die Verantwortung, ihre Abfälle selbst zu entsorgen – oder eben nicht.

Wieder einmal erwarten wir von Großunternehmen, dass sie sich selbst regulieren, doch die Erfahrung zeigt: Wo mit Tieren Geld zu verdienen ist, werden Abstriche gemacht, und die Schwächsten leiden. Aus ihrer Sicht ist Rücksicht nur ein Hindernis für ihre Gewinne.

Letztendlich ist die hundertprozentige Gewährleistung des Tierwohls im aktuellen System unerschwinglich und keine realistische Option. Aktuelle Zahlen belegen, dass CAFOs 369 Millionen Tonnen Gülle produzieren – das Dreizehnfache der gesamten US-Bevölkerung.

Menschliche Ausscheidungen werden über Abwassersysteme behandelt und unterliegen strengen Gesetzen, die eine ordnungsgemäße Entsorgung gewährleisten. Tierliche Exkremente hingegen werden in offenen Teichen oder Gruben (sogenannten Lagunen, was fast schon idyllisch und tropisch klingt) gelagert und unbehandelt auf Felder ausgebracht. Wohlgemerkt, es handelt sich hier nicht um den Stallmist, den ich früher direkt vom Stall auf unsere Felder verteilt habe («Unsere» Kühe hatten ihr Leben lang Heu und Gras gefressen), sondern um ein Gemisch aus Tierkot, antibiotikaresistenten Bakterien, Hormonen, Einstreuresten, Antibiotikarückständen, Reinigungs- und anderen Chemikalien, Ammoniak und sogar toten Tieren. Es enthält einen hohen Anteil an

Stickstoff und Schwermetallen, darunter Kupfer, Zink und Blei (da diese dem Tierfutter zugesetzt werden).

Zwischen dieser giftigen Brühe und der Umwelt befindet sich lediglich eine dünne Tonschicht, die jedoch undicht werden und dieses Gemisch ins Grundwasser sickern lassen kann. Diese unbehandelten Abfälle werden auch direkt auf die Felder gesprüht. Der überschüssige Abfluss gelangt in Bäche und Flüsse und schließlich ins Meer. Aufgrund der Chemikalien und Giftstoffe verursacht er ein übermäßiges Algenwachstum. Diese Algen vermehren sich explosionsartig und sterben ab, wodurch der Sauerstoffgehalt im Wasser sinkt. Die Folge sind sauerstoffarme Zonen im Ozean – so genannt, weil kein Sauerstoff mehr für andere Lebensformen vorhanden ist. Das bedeutet, dass Meereslebewesen entweder ersticken oder das Gebiet verlassen, sofern sie können. Aus diesen sauerstoffarmen Zonen werden ‹ozeanische Wüsten›, denen ihre übliche Artenvielfalt fehlt.

Die größte sauerstoffarme Zone, die es im Ozean je gab, befindet sich im Golf von Mexiko und ist größer als New Jersey. Sie erstreckt sich über unglaubliche 22.730 Quadratkilometer (8.776 Quadratmeilen). Dieses Gebiet ist durch landwirtschaftliche Abwässer aus der Mississippi-Aue, wo unzählige Schweinefarmen liegen, völlig unbewohnbar geworden.

Und es wird sich höchstwahrscheinlich noch weiter ausdehnen, sofern wir unser Ernährungssystem nicht ändern. Die Arbeitsgruppe, die die sauerstoffarme Zone auf 4.920 Quadratkilometer (1.900 Quadratmeilen) reduzieren soll, hat festgestellt, dass eine Reduzierung der Abwassereinleitungen um 60 % erforderlich ist, um dieses Ziel bis 2035 zu erreichen. Derzeit gibt es weltweit über 400 sauerstoffarme Zonen im Ozean.

ARTENAUSSTERBEN

Ich bin inmitten der Natur aufgewachsen und habe Naturdokumentationen gesehen, die unseren Planeten voller Wildtiere zeigten. Ich hielt es für selbstverständlich, dass diese Welt immer da sein würde, fähig, sich selbst regenerieren und im Einklang zu funktionieren.

Die meisten von uns hegen noch immer die Vorstellung einer Welt voller Elefanten, Delfine, Wale und Löwen. Dieses Bild wird von Disney-Filmen und dem *National Geographic Channel* aufrechterhalten, entspricht aber nicht mehr der Realität. Heute leben die meisten großen Tiere in industriellen Tierhaltungsanlagen.

Sie sind sowohl schwerer als auch zahlreicher als alle anderen Lebewesen auf unserem Planeten. Insgesamt wiegen Haustiere rund 700 Millionen Tonnen, während Menschen 300 Millionen Tonnen wiegen und große Wildtiere nur weniger als 100 Millionen Tonnen.

Wir haben ein gravierendes Ungleichgewicht geschaffen. Ein bahnbrechender Bericht des Weltbiodiversitätsrats (IPBES) kommt zum Ergebnis, dass eine Million Arten vom Aussterben bedroht sind – und menschliche Aktivitäten sind die Ursache.

„Der Zustand der Ökosysteme, von denen wir und alle anderen Arten abhängen, verschlechtert sich schneller denn je. Wir zerstören weltweit die Grundlagen unserer Wirtschaft, unserer Lebensgrundlagen, unserer Ernährungssicherheit, unserer Gesundheit und unserer Lebensqualität.“

Sir Robert Watson, Vorsitzender des IPBES

Manche vom Aussterben bedrohten Arten sind noch gar nicht entdeckt worden. Zwischen 1999 und 2015 wurden über 2.000 neue Arten im Amazonasgebiet gefunden. Allein in den Jahren 2014 und 2015 wurden 216 bisher unbekannte Pflanzenarten, 93 Fischarten, 32 Amphibienarten, 20 Säugetierarten, 19 Reptilienarten und eine Vogelart entdeckt.

Dies zeigt, wieviel Artenvielfalt wir für die westliche Standardernährung zerstören. Und wie bereits erwähnt, verlieren wir jede Sekunde eine Fläche so groß wie ein Fußballfeld – unberührten, unerforschten und ursprünglichen Regenwald. Der Teufelskreis beschleunigt sich – wir spielen mit dem Feuer.

MUTTER ERDE EHREN – Können wir etwas tun?

Ja, das können wir. Und es gibt noch Hoffnung. Wenn wir unsere Ernährung umstellen, können wir das Ruder herumreißen. Es bleibt nur noch wenig Zeit. Und diese Zeit ist jetzt.

Ein globales, pflanzenbasiertes Ernährungssystem ist ein wesentlicher Bestandteil der Lösung. Ein neuer Bericht der internationalen Fachzeitschrift *„Science of the Total Environment“* untersuchte über 300 verschiedene Ernährungsszenarien, die alle auf der Bekämpfung der Entwaldung basieren.

Die *westliche Standardernährung* verursacht die höchsten Treibhausgasemissionen aller Ernährungsformen. Im Gegensatz dazu weisen ökologische, pflanzenbasierte Ernährungssysteme *‹negative›* Treibhausgasemissionen auf, da die zusätzliche Vegetation Kohlenstoff bindet.

Vereinfacht gesagt: Eine fleischlastige Ernährung setzt beispiellose Mengen an Kohlenstoff in die Atmosphäre frei, während eine pflanzenbasierte Ernährung diesen Kohlenstoff aus der Luft sogar aufnimmt. Darüber hinaus böte das Freigeben von Weideflächen die Möglichkeit, derzeit karge Gebiete wieder aufzuforsten und zu renaturieren und so neue Lebensräume und Freiräume für alle Arten der Erde zu schaffen. Dieser Freiraum würde auch das Risiko zukünftiger globaler Pandemien drastisch reduzieren (mehr dazu später). Schließlich müssten wir dann weder Millionen Tonnen giftiger Tierabfälle entsorgen noch Milliarden von Tieren tränken, was uns die Reinigung unserer Ozeane und die Schonung der Süßwasserreserven ermöglichen würde. Das Ergebnis eines globalen Wandels hin zu einer pflanzenbasierten Lebensweise: ein grünerer Planet, den wir ohne Scham oder Schuldgefühle an zukünftige Generationen weitergeben können.

Im derzeitigen Tempo wird hingegen Tierhaltung die Land- und Süßwasserreserven der Welt innerhalb von dreißig Jahren vollständig verbrauchen und verschmutzen.

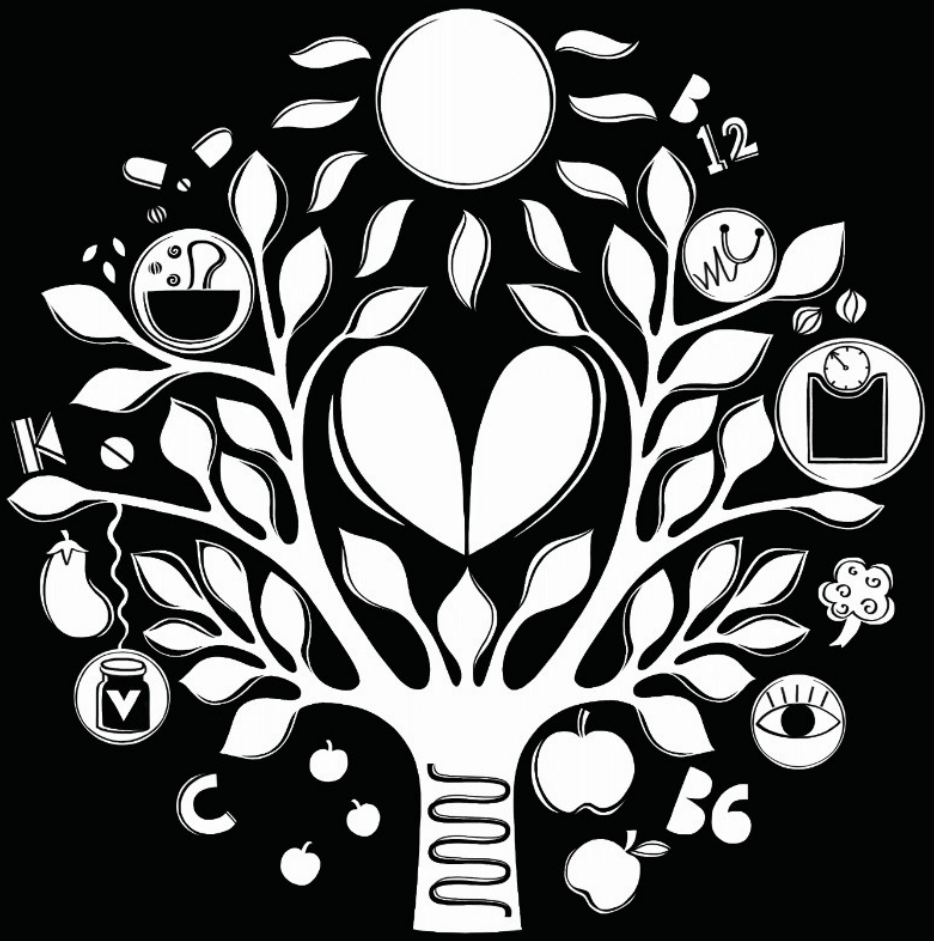
Innerhalb der nächsten dreißig Jahre wird die Erde zwei Milliarden Menschen mehr beherbergen. Unsere Ernährungsgewohnheiten werden in den kommenden Jahren enorme Auswirkungen auf unseren Planeten haben. Die wissenschaftlichen Erkenntnisse sind alarmierend. Wir müssen dringend unsere Lebensweise und Ernährung überdenken, denn es ist klar, dass eine Ernährung, die auf Fleisch und Milchprodukten gründet, die Ressourcen der Erde stärker belastet als eine Ernährung, die auf Gemüse, Hülsenfrüchten, Getreide, Nüssen und Samen setzt.

Ich weiß, dass der Klimawandel ein komplexes und kontroverses Thema ist. Und ich möchte nicht behaupten, dass die Tierhaltung die alleinige Ursache ist. Eine pflanzenbasierte Ernährung ist zwar

nicht die einzige Lösung für all unsere ökologischen und klimatischen Probleme, aber sie ist ein wesentlicher Faktor jeder Lösung.

Es gibt keine Zeit mehr für Unentschlossenheit und das Verstecken hinter anderen. Es liegt in unserer aller Verantwortung, unseren gemeinsamen Planeten zu schützen und zu bewahren.

Gemeinsam können wir, die REBEL VEGANS, die Erde retten.


12
C
B6

GESUNDHEIT

PFLANZLICHE ERNÄHRUNG

„Eure Nahrungsmittel sollen eure Heilmittel sein und eure Heilmittel eure Nahrungsmittel.“
Hippokrates, der Vater der Medizin[1]

Seit über hundert Jahren gelten Fleisch und Milchprodukte als Inbegriff gesunder Ernährung. Das jahrzehntelange Massenmarketing hat uns glauben lassen, tierische Proteine seien ‹für unser Überleben unerlässlich›, sie hätten uns ‹zu Menschen gemacht› und an die ‹Spitze der Nahrungskette› gesetzt. In Wahrheit gefährden diese Lebensmittel sowohl unsere individuelle als auch die globale Gesundheit.

Sie verursachen Krebs, Herzkrankheiten, Fettleibigkeit und Diabetes. Die industrielle Landwirtschaft schafft ideale Bedingungen für antibiotikaresistente Supererreger, ganz zu schweigen von Zoonosen wie MERS, SARS, vCJK (Rinderwahnsinn) und jüngst Covid-19. Kurz gesagt: Der Verzehr von Tieren bringt uns langsam um.

Globale Gesundheit: Die Fleischindustrie und globale Pandemien – Zoonotische Erkrankungen und die nächste Pandemie

Pandemien sind weder Unfälle noch Zufälle. Sechzig Prozent aller Infektionskrankheiten beim Menschen[2] und 75 % aller neu auftretenden Infektionskrankheiten sind Zoonosen.[3] Zoonotische Krankheiten stammen von Tieren, ob Wild- oder Haustieren, und werden auf den Menschen übertragen.

Bis vor Kurzem lebten Tiere und Menschen weitgehend getrennt und hatten weniger Kontakt. Es gab eine natürliche Barriere zwischen uns, die uns bis zu einem gewissen Grad schützte.[4] Sogenannte Krankheitsreservoirs (auch Virusreservoirs, Infektionsreservoirs oder natürliche Reservoirs genannt) lagen weiter entfernt. Ein Krankheitsreservoir ist die Tierpopulation, in der ein infektiöser Krankheitserreger (wie ein Virus) natürlich vorkommt und sich vermehrt.[5]

Unsere Art der Lebensmittelproduktion hat diese Barriere geschwächt, wodurch wir Krankheitserregern näherkommen und einem höheren Risiko von Virusepidemien ausgesetzt sind. Laut dem Umweltprogramm der Vereinten Nationen (UNEP) tritt alle vier Monate eine neue Infektionskrankheit beim Menschen auf.[6] Viele dieser Krankheiten haben ihren Ursprung bei Wildtieren (sogenannten Virusreservoirs), doch die Brücke zwischen Wildtieren und Menschen bilden Nutztiere, insbesondere in der Massentierhaltung. Warum? Das wird verständlicher, wenn man bedenkt, dass Nutztiere so gezüchtet werden, dass sie nahezu identisch sind – es fehlt an genetischer Vielfalt, die ihnen Widerstandsfähigkeit oder Resistenz gegen Infektionen verleihen könnte. Schließlich werden Nutztiere nicht auf Immunität, sondern auf Produktionsmerkmale (wie ein höheres Gewicht als ihre Artgenossen) hingezüchtet.

Hinzu kommt, dass diese Tiere unter beengten, unhygienischen und unnatürlichen Bedingungen gehalten werden, die es ihnen unmöglich machen, gesund zu sein – sie werden sogar mit Medikamenten am Leben erhalten. Zoonotische Viren sind opportunistisch. Sie befallen bevorzugt

Wirte, die bereits durch Umweltbedingungen geschwächt sind. Die 70 Milliarden Tiere aus der Massentierhaltung, die heute in unserem Lebensmittelsystem ständig vor sich hin vegetieren müssen, erfüllen diese Kriterien perfekt.

Diese anfälligen Tiere sind ein Nährboden für Infektionen und leben in unmittelbarer Nähe zum Menschen. Unsere Ernährungssysteme sind eine tickende Zeitbombe. Zoonotische Viren sind nicht neu. Einige Wissenschaftler vermuten, dass die Grippe erstmals auf den Menschen überging, als die Chinesen vor etwa 4.000 Jahren Enten domestizierten und dieses tierische Krankheitsreservoir erstmals in menschliche Gemeinschaften einbrachten. Menschen können sich auch bei Schweinen und Pferden mit Grippe anstecken. Das H1N1-Influenzavirus verursachte die Spanische Grippe von 1918, die vermutlich von einer Schweinefarm im Mittleren Westen der USA ausging. Die BSE-Epidemie, die Anfang der 1990er-Jahre Großbritannien heimsuchte, wurde durch die Verfütterung von Knochenmehl an Pflanzenfresser verursacht – etwas, das beunruhigenderweise auch heute noch gemacht wird!

Wissenschaftler warnen seit Jahrzehnten vor globalen Pandemien als ernsthafter Bedrohung. Dennoch wurde bisher wenig unternommen, um sie zu verhindern.

In den letzten Jahren sorgten mehrere Zoonosen für Schlagzeilen, doch sie schienen alle weit entfernt. SARS blieb 2003 in Asien, MERS 2012 im Nahen Osten. Ebola 2014 konzentrierte sich auf Afrika. Für den Westen war es leicht, diese Epidemien weitgehend zu ignorieren und sie auf andere Bedingungen in fernen Kulturen zurückzuführen: Wir reiten keine Kamele, essen keine Affen und fassen keine Fledermäuse auf Tiermärkten an. Unser Fleisch ist in Plastik verpackt, desinfiziert und sicher... Das hatte nichts mit uns zu tun. Das konnte uns nicht passieren. Wir irrten.

Unbequeme wissenschaftliche Erkenntnisse zu ignorieren, scheint ein roter Faden in dieser Geschichte zu sein. Wir wissen schon länger, dass unsere Ernährung eine ernsthafte Bedrohung für die globale Gesundheit darstellt, doch wir haben weggeschaut und es versäumt, etwas dagegen zu unternehmen.

Nach dem SARS-Ausbruch im Jahr 2003 wurde in einem Aufsatz im *American Journal of Public Health* eingeräumt, dass „die Veränderung der Art und Weise, wie Menschen mit Tieren umgehen – im Grunde genommen der Verzicht auf deren Verzehr oder zumindest die radikale Reduzierung der verzehrten Menge – als bedeutende Präventivmaßnahme weitgehend außer Acht gelassen wird.“12

Anders ausgedrückt: Eine der wirksamsten Maßnahmen zur Reduzierung des Risikos künftiger Pandemien wurde von Regierungen und globalen Gesundheitsbehörden weitgehend ignoriert!

Anstatt auf wissenschaftliche Erkenntnisse zu hören, weigerten sie sich, den Status quo in Frage zu stellen und gaben sich geschlagen. Zu behaupten, Zoonosen hätten ausschließlich mit Tiermärkten und Wildfleisch zu tun, blendet einen wesentlichen Teil des Problems aus. Mit dem Ausbruch von Covid-19 wurde der Tiermarkt in Wuhan und der Handel mit Wildtieren schnell als Ursache angeprangert. Gesundheitsbehörden, darunter der Generaldirektor der Weltgesundheitsorganisation, forderten ein hartes Vorgehen gegen den Verkauf von exotischem Tierfleisch, während sie die Rolle der konventionellen Lebensmittelproduktion ignorierten.

Tatsächlich stellen Zoonosen eine wachsende Bedrohung dar, da wir immer stärker in natürliche Ökosysteme eindringen, die als Virusreservoir dienen. Vor der industriellen Revolution war unser Kontakt mit Wildtieren begrenzt, unsere Siedlungen und landwirtschaftlichen Betriebe waren vergleichsweise klein. Heute sieht die Sache ganz anders aus, wie wir im Abschnitt „Umwelt“

gesehen haben.

Wir haben einst unberührte Landschaften verwandelt und Ökosysteme dem Erdboden gleichgemacht, um sie für Ackerbau, Rohstoffgewinnung, Siedlungen und vor allem für die Tierhaltung auszubeuten. Dadurch konnten Krankheitserreger leichter von Wildtieren auf den Menschen überspringen, oft über Nutztiere. Gleichzeitig haben unsere konventionellen, großflächigen und industriellen Landwirtschaftsmethoden Kleinbauern in engeren Kontakt mit Wildtieren gebracht.

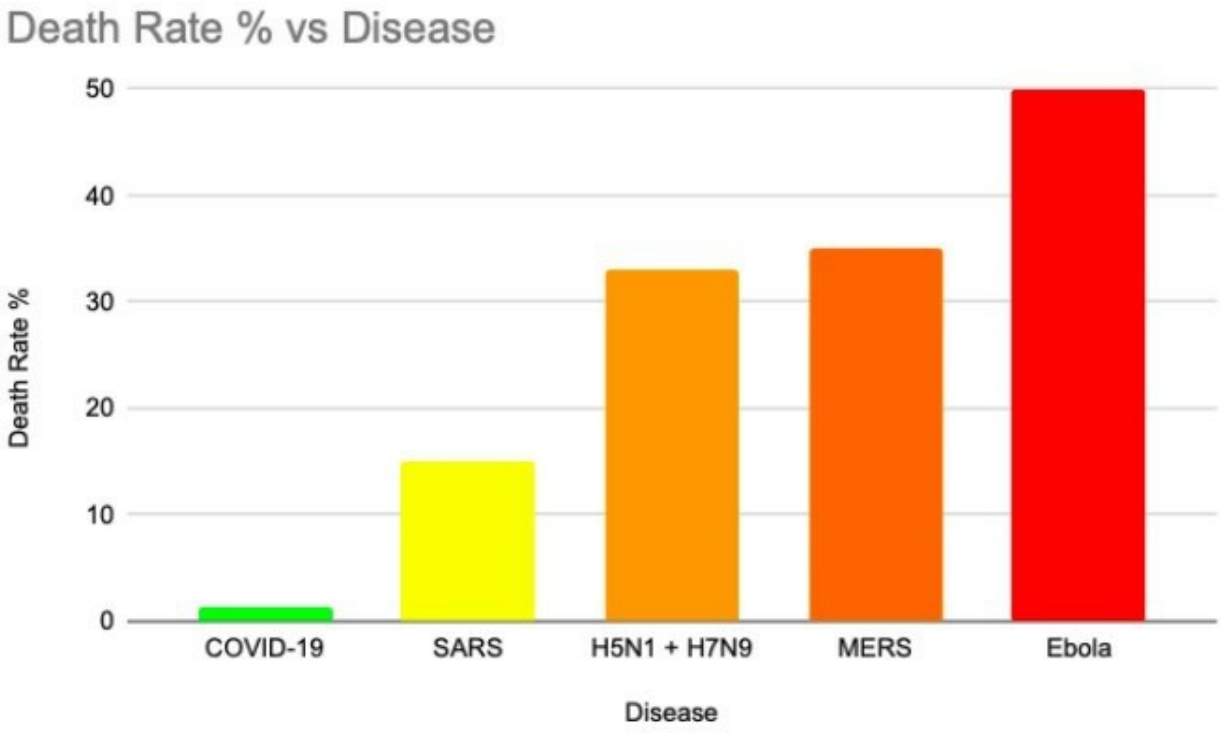
Als große Viehzuchtunternehmen in China Marktanteile verloren, ermutigte die Regierung Kleinbauern, Wildtiere zu züchten und zu verkaufen. Als in den 1970er Jahren einheimische Fischer in Westafrika von ausländischen Trawlern aus den Küstengewässern vertrieben wurden, schnellte die Abhängigkeit von Buschfleisch in die Höhe, was zu Ausbrüchen von HIV und Ebola führte. Es ist leicht, mit dem Finger auf den Geschmack anderer für ungewöhnliche «Delikatessen» zu zeigen und dabei die Abhängigkeit des Westens von Schweine-, Rind- und Hühnerfleisch zu ignorieren.

Hier geht es um ein größeres Problem. Ja, der Kontakt mit Wildtieren erhöht das Risiko von Zoonosen, aber unsere industriellen Landwirtschaftsmethoden bieten die perfekten Bedingungen für die Verbreitung dieser Viren. Da sich diese Bedingungen zunehmend verschärfen und ausweiten, müssen wir die Verantwortung nun dort verorten, wo sie hingehört – beim globalen, profitorientierten und fleischzentrierten Ernährungssystem.13

Wir hatten dieses Mal Glück. Ich weiß, es fühlt sich nicht so an. Zum Zeitpunkt dieses Artikels hat Covid weltweit 4 Millionen Menschenleben gefordert. Aber wie hoch wäre diese Zahl, wenn es sich um ein virulenteres und tödlicheres Virus handeln würde?

SARS hat eine Sterblichkeitsrate von 15 %, MERS von 35 % und Ebola von 50 %. Andere neuere Viren, wie die Vogelgrippe H5N1 und H7N9, die ihren Ursprung in chinesischen Geflügelfarmen hatten, töteten über ein Drittel der Infizierten. HIV war 15 Jahre lang ein Todesurteil, bis ein Medikament gefunden wurde. Covid-19 hat eine Sterblichkeitsrate von 1,4 %. Fast jeder überlebt es. Auch wenn es sich nicht wie ein Segen anfühlt, war Mutter Natur uns in diesem Fall recht gnädig. Wir haben eine Chance und eine lebensrettende Lektion erhalten, wenn wir demütig genug sind, zuzuhören und zu lernen.

Covid-19 hat uns gezeigt, dass sich eine Pandemie sehr schnell global ausbreiten kann und dass unsere Ernährungssysteme maßgeblich daran beteiligt sind. Die Pandemie hat aber auch bewiesen, dass wir uns anpassen und unser Verhalten ändern können, wenn wir mit einer globalen Krise konfrontiert werden. Die Frage ist nicht, ob wir eine weitere Pandemie erleben werden, sondern wann. Wenn wir weiterhin Tiere konsumieren, ist es nur eine Frage der Zeit, bis es wieder passiert, und es besteht ein hohes Risiko, dass das nächste Virus virulenter, tödlicher und ansteckender sein wird. Hinzu kommt, dass uns möglicherweise keine Mittel mehr zur Bekämpfung einer Pandemie zur Verfügung stehen. Warum? Weil das Problem komplexer ist als die bloße Zerstörung natürlicher Ökosysteme und die Verringerung der Kluft zwischen Virusreservoirs und Menschen. Auch die in der industriellen Tierhaltung eingesetzten Medikamente und Methoden tragen dazu bei:



Antibiotikaresistenz:

Pandemien und Zoonosen nehmen nicht nur zu, sondern ihre Bekämpfung wird auch immer schwieriger. Antibiotika sind nicht mehr so wirksam wie früher. Die Erfindung des Penicillins (des ersten modernen Antibiotikums) im Jahr 1928 veränderte die Weltgeschichte und ermöglichte es uns, bakterielle Infektionen zu verhindern. Doch die Wirksamkeit und die leichte Verfügbarkeit von Antibiotika haben zu deren übermäßigem Gebrauch geführt, wodurch einige Bakterien Resistenzen entwickelt haben.

In ihrem Globalen Bericht zur Antibiotikaresistenz erklärt die *Weltgesundheitsorganisation (WHO)*, dass Antibiotikaresistenz eine weit verbreitete „ernsthafte Bedrohung darstellt, die keine Zukunftsprognose mehr ist, sondern bereits jetzt in allen Regionen der Welt stattfindet und potenziell jeden, unabhängig von Alter und Land, betreffen kann.“

Antibiotika wurden übermäßig eingesetzt und missbraucht, vor allem von kommerziellen Tierhaltern. Sie dienten sowohl der Eindämmung von Krankheiten in verschmutzten, überfüllten Mastbetrieben als auch der Steigerung von Tiergröße, Fleischproduktion und Gewinn. Obwohl die FDA 2017 die Verwendung medizinisch wichtiger Antibiotika als Wachstumsförderer verbot, ist die Menge der für Nutztiere verkauften Antibiotika gestiegen.

Im Jahr 2020 wurden 160.000 Tonnen Antibiotika an Nutztiere verfüttert. Setzt sich der aktuelle Trend fort, wird diese Zahl bis 2030 auf 200.000 Tonnen ansteigen. In vielen Ländern entfallen 80 % des gesamten Antibiotikaverbrauchs auf den Tiersektor. Infolgedessen beobachten wir die Zunahme antibiotikaresistenter Supererreger. Ein weiterer Teufelskreis ist entstanden: Unser derzeitiges Ernährungssystem schafft ideale Bedingungen für Viren, die uns alle bedrohen, und

schwächt gleichzeitig unsere Instrumente zur Pandemieprävention und Bekämpfung von Infektionskrankheiten. Es ist eine Katastrophe mit Ansage. Oder besser gesagt: Sie ist bereits im Gange.

Einige Antibiotika, die Nutztieren verabreicht werden, darunter Penicillin und Tetracyclin, sind die gleichen wie die, die zur Behandlung von Menschen eingesetzt werden. Menschen, die Fleisch, Milchprodukte und Geflügel konsumieren, sind sowohl antibiotikaresistenten Bakterien als auch geringen Mengen an Antibiotikarückständen in diesen tierischen Produkten ausgesetzt, was die Wirksamkeit der Medikamente beeinträchtigt.

Der 2019 veröffentlichte Bericht der CDC zu Bedrohungen durch Antibiotikaresistenzen in den Vereinigten Staaten zeigte, dass es in den USA jährlich über 2,8 Millionen antibiotikaresistente Infektionen gibt und mehr als 35.000 Menschen daran sterben.

„Ein Mangel an wirksamen Antibiotika stellt eine ebenso ernste Sicherheitsbedrohung dar wie ein plötzlicher und tödlicher Krankheitsausbruch. Entschlossenes und nachhaltiges Handeln in allen Sektoren ist unerlässlich, um die Ausbreitung von Antibiotikaresistenzen einzudämmen und die Welt zu schützen.“

Dr. Tedros Adhanom Ghebreyesus, Generaldirektor der WHO, 2017

Die Covid-19-Pandemie hat die Gefahren, Schwächen und blinden Flecken unserer globalen Ernährungssysteme schonungslos offengelegt. Dies bietet uns eine einmalige Chance.

Fleisch wird künstlich billig gehalten, doch wie billig ist es wirklich, wenn es Millionen von Todesfällen und weltweite Lockdowns verursacht, wie es Covid-19 tut? Wir sind aufgerufen, unsere Lebensgewohnheiten zu hinterfragen und uns einem globalen Ernährungssystem zuzuwenden, das die Ausbreitung von Zoonosen verhindert. Einem System, das auf Pflanzen statt auf Tieren basiert. Interessanterweise ist eine Umstellung von Fleisch auf pflanzliche Ernährung auch für unsere individuelle Gesundheit unerlässlich.

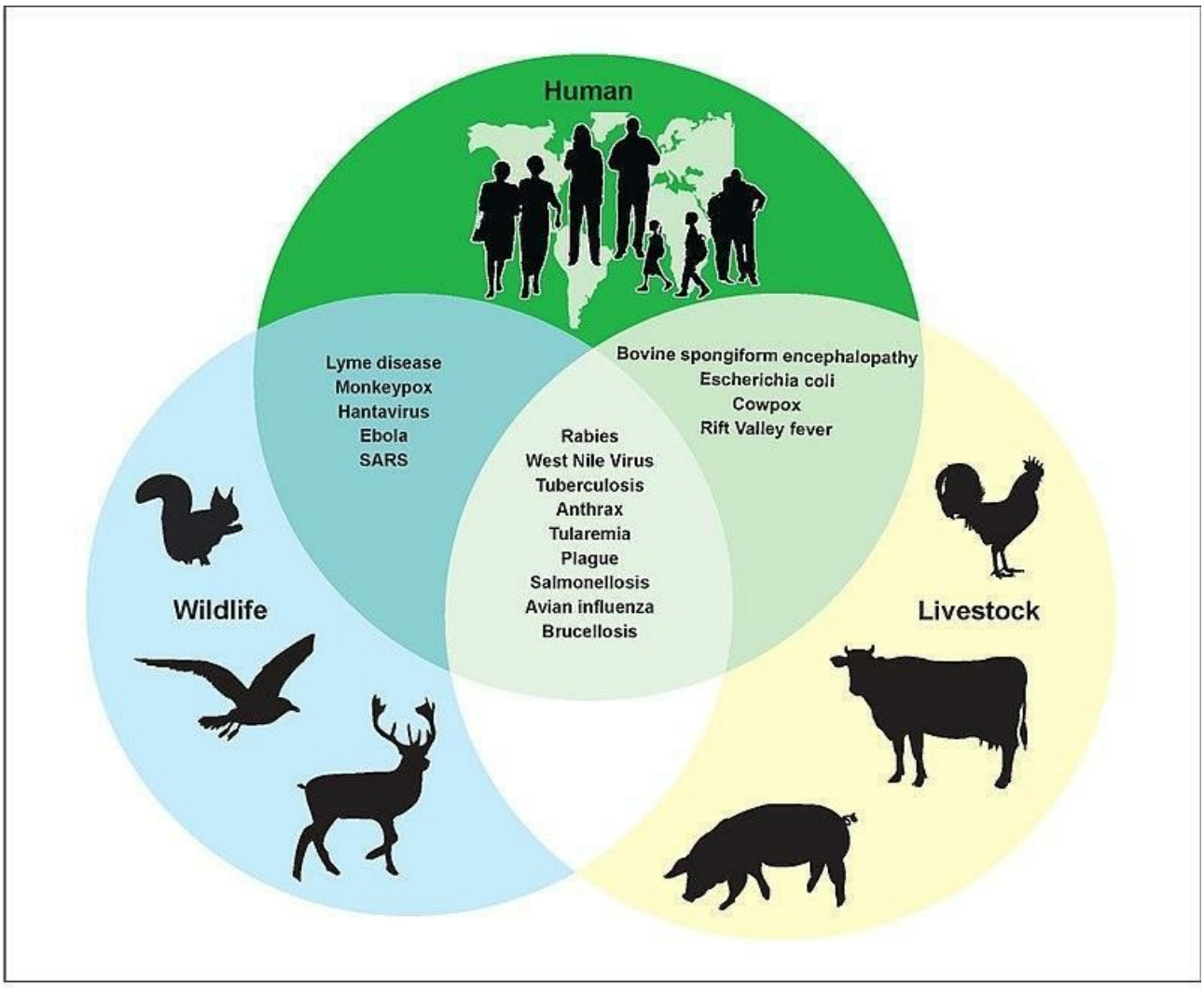
„Die Welt steuert auf ein postantibiotisches Zeitalter zu, in dem viele häufige Infektionen nicht mehr heilbar sein werden und erneut ungehindert tödlich verlaufen. Wenn wir heute nicht handeln, gibt es morgen keine Heilung. Angesichts der vielen Katastrophen weltweit dürfen wir nicht zulassen, dass der Verlust lebenswichtiger Medikamente – lebenswichtiger Heilmittel für Millionen von Menschen – zur nächsten globalen Krise wird.“

Dr. Margaret Chan, Generaldirektorin der WHO

Zoonosen

Eine Zoonose ist eine Krankheit, die durch einen Infektionserreger (wie Bakterien, Pilze, Viren oder Parasiten) verursacht wird, und dann von einem Tier auf einen Menschen übergesprungen ist. Beispiele für Zoonosen sind: Anthrax (Weidetiere wie Kühe, Schafe, Ziegen, Pferde, Kamele und Schweine), Vogelgrippe (Wildvögel und Haustiere wie Hühner), «Rinderwahnsinn» (BSE steht für

«Bovine Spongiforme Enzephalopathie»), COVID-19 (Verdachtsfall: Fledermäuse, Katzen, Marderhunde, Nerze), Zystizerkose (Schweine und «Rinder»), Ebola-Virus (Affen, Flughunde, Gorillas, Schimpansen), Hib («Haemophilus influenzae Typ b» durch nicht-menschliche Primaten), Lepra (Gürteltiere, Affen, Kaninchen, Mäuse), Lyme-Borreliose (Hirsche, Wölfe, Vögel, Hunde, Nagetiere, Kaninchen), Q-Fieber (Nutztiere und andere Haustiere), Tollwut (Hunde, Fledermäuse, Affen, Waschbären, Füchse, Rinder, Ziegen, Schafe, Pferde, Mangusten), Rift-Valley-Fieber (Nutztiere, Büffel, Kamele), SARS (Fledermäuse, Zibetkatzen) Pocken (Affen oder Pferde) Schweinegrippe (Schweine) Toxoplasmose (Katzen, Nutztiere, Geflügel)..



Source: GAO analysis of USGS data (data); Art Explosion (images).

GESUNDHEIT der einzelnen Person

„Ich lebe also ohne Fette, ohne Fleisch, ohne Fisch und fühle mich so recht wohl. Mir scheint, der Mensch sei nicht zum Fleischfresser geboren.“

***Albert Einstein**, 1954 im Alter von 75 Jahren.*

DIE FLEISCHINDUSTRIE UND CHRONISCHE KRANKHEITEN

Selbst wenn wir die bedrohlichen Wolken von Pandemien und multiresistenten Keimen einmal beiseite lassen, können wir der Tatsache nicht entkommen, dass Tierprodukte unbestreitbar nicht gut für uns sind. Fleischkonsum ist mit einem höheren Risiko für nicht übertragbare Krankheiten wie Krebs, Herzkrankheiten, Diabetes, Fettleibigkeit und Alzheimer verbunden.

Obwohl diese Krankheiten individuell auftreten, sind sie in gewisser Weise auch globale Epidemien, «Zivilisationskrankheiten», die durch unsere fleischlastige Ernährung verursacht werden. Ernährung und Krankheit hängen direkt zusammen. Ich sage immer: «Jedes Mal, wenn Sie essen, nähren Sie entweder eine Krankheit oder bekämpfen sie.»

Es mag abgedroschen klingen, zu sagen „Essen ist Medizin“, aber es ist eine wahre Weisheit, nach der man leben sollte. Essen kann aber auch Gift sein. Der Schlüssel zu Gesundheit und einem langen Leben liegt am Ende Ihrer Gabel! Es ist eine unglaublich wichtige Erkenntnis, wenn man entdeckt, dass man selbst die Möglichkeit hat, seine Gesundheit zu verbessern und länger zu leben.

In diesem Abschnitt möchte ich kurz aufzeigen, wie Fleisch, Fisch und Milchprodukte unsere Gesundheit beeinflussen. Uns wurde eine Lüge aufgetischt: Tierliche Produkte seien für unser Wohlbefinden notwendig.

Wenn wir es ernst meinen mit einem gesunden Leben, müssen wir diese Lügen entlarven, die Marketing-Falschinformationen aufdecken und uns den neuesten Erkenntnissen öffnen. Jetzt, wo wir uns langsam aus den Lockdowns befreien, bietet sich uns die Gelegenheit, unser Leben neu zu überdenken und es bestmöglich zu gestalten.

Chronische Entzündungen – die Wurzel des Problems

Um die Auswirkungen der «western standard diet» auf die Gesundheit zu verstehen, ist es wichtig, den Entzündungsprozess im Körper zu kennen. Es gibt zwei Arten von Entzündungen: akute und chronische. Akute Entzündungen sind nützlich und unterstützen die Heilung des Körpers. Chronische Entzündungen hingegen können chronische Erkrankungen begünstigen. Akute Entzündungen sind kurzlebig und gehören zu den körpereigenen Heilungsprozessen. Sie helfen bei der Genesung von Verletzungen oder Krankheiten, indem sie beispielsweise Viren neutralisieren oder die Beweglichkeit eines verstauchten Knöchels reduzieren.

Bei Verletzungen oder Kontakt mit Giftstoffen reagiert das Immunsystem und setzt Zytokine (Immunmoleküle, die Botschaften zwischen Zellen übermitteln) und weiße Blutkörperchen frei, um die Infektion zu bekämpfen. Sobald das Problem behoben ist, schaltet das Immunsystem seine Abwehrkräfte ab, und die Symptome der akuten Entzündung verschwinden. Die Schwellung geht zurück, und alles ist wieder in Ordnung.

Chronische Entzündungen aber sind akute Entzündungen, die nicht abklingen. Das Immunsystem löst automatisch eine Entzündungsreaktion aus, wenn es mit einer Bedrohung konfrontiert wird – also mit etwas, das nicht in den Körper gehört. Normalerweise tritt die Erkrankung auf, bekämpft das Problem und verschwindet dann wieder. Doch bei ständiger Belastung durch Giftstoffe und Krankheitserreger befindet sich das Immunsystem in permanenter Alarmbereitschaft. Die Folge ist eine chronische Entzündung.

Die Entzündungsreaktion des Körpers lässt sich nicht abschalten und kann gesunde Zellen, Gewebe und Organe schädigen. Mit der Zeit führt dies zu DNA-Schäden, Zellfunktionsstörungen und innerer Vernarbung. Dies wiederum kann zur Entstehung verschiedener chronischer Erkrankungen führen. Chronische Entzündungen erschweren es dem Immunsystem, seine Aufgabe zu erfüllen. Sie sind ein Symptom eines Immunsystems, das nicht mehr weiß, worauf es reagieren soll. Stellen Sie sich Ihr Immunsystem wie die Spezialeinheit Ihres Körpers vor. Diese Einheit patrouilliert im Körper, erkennt Bedrohungen und bekämpft sie.

Bei chronischen Entzündungen haben diese „Spezialeinheiten“ keine Zeit zum Abschalten. Daher sind sie weniger effektiv und machen schließlich Fehler, die den Körper schädigen und ihn anfälliger für Krankheiten machen. Forscher des *National Institute of Health* fanden heraus, dass weltweit drei von fünf Menschen an Krankheiten sterben, die durch chronische Entzündungen verursacht werden. Dazu gehören Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Schlaganfall, chronische Atemwegserkrankungen, Krebs, Adipositas und Diabetes.

Chronische Entzündungen erschweren es dem Körper auch, Viren zu bekämpfen. Es ist kein Zufall, dass Menschen, die bereits an chronischen Entzündungen oder ähnlichen Erkrankungen leiden, anfälliger für eine Covid-19-Infektion sind und daran sterben können.

Um das Immunsystem zu stärken, ist es entscheidend, Lebensmittel zu meiden, die chronische Entzündungen verursachen. Bestimmte Lebensmittel rufen eine vorübergehende (oder akute) Entzündungsreaktion hervor. Werden diese Lebensmittel regelmäßig verzehrt, kann diese vorübergehende Entzündung chronisch werden. Die typische westliche Ernährungsweise trägt die Hauptursache – sie ist reich an entzündungsfördernden verarbeiteten Lebensmitteln und arm an entzündungshemmenden Vollwertprodukten.

Im Grunde konsumieren wir Lebensmittel, die mit Chemikalien belastet sind, und zu wenige, die das Immunsystem stärken. Fleisch und Milchprodukte spielen dabei eine wichtige Rolle, da sie Rückstände von Tiermedikamenten enthalten und bekanntermaßen eine Immunreaktion auslösen. Fleischkonsum erhöht zudem das Risiko chronischer Entzündungen, indem er die Zusammensetzung des Darmmikrobioms beeinflusst, was wiederum die Funktion des Immunsystems beeinträchtigt. Ein hoher Konsum von rotem und verarbeitetem Fleisch kann die Schleimhaut des Verdauungssystems schwächen und es durchlässiger für Bakterien und Krankheitserreger machen. Das Immunsystem reagiert auf diese Erreger mit einer Entzündungsreaktion.

Bei Milchprodukten liegt das Problem in den weiteren Inhaltsstoffen. Wie bereits erwähnt, werden Milchkühe so gezüchtet, dass sie die doppelte Menge Milch produzieren, die sie natürlicherweise geben würden. Dadurch erkranken sie an Mastitis. Mastitis ist eine schmerzhafte Entzündung der Milchdrüsen. Gesunde Milch von gesunden Kühen enthält weniger als 100.000 somatische Zellen pro Milliliter.

Somatische Zellen sind weiße Blutkörperchen, also Eiter. Eine Konzentration von 200.000 somatischen Zellen pro Milliliter deutet auf eine Infektion hin. Die Milchindustrie darf legal Milch mit 750.000 somatischen Zellen pro Milliliter verkaufen. Dies ist nicht nur ein eklatantes Eingeständnis, dass Milchkühe normalerweise krank sind, sondern bedeutet auch, dass die Milch aus dem Supermarkt die sie Trinkenden wahrscheinlich ebenfalls krank macht.

Das Immunsystem reagiert auf diese somatischen Zellen wie auf einen Eindringling, indem es Entzündungen verstärkt. Ich behaupte nicht, dass Fleisch und Milchprodukte die einzigen Ursachen für chronische Entzündungen und Krankheiten sind. Zuckerreiche Lebensmittel, künstliche Transfette aus gehärteten Ölen, raffinierte Kohlenhydrate, Pestizidrückstände, Schadstoffe, Stress, Rauchen und übermäßiger Alkoholkonsum können ebenfalls chronische Entzündungen auslösen und aufrechterhalten. Fleisch und Milchprodukte sind jedoch ein gewichtiger Bestandteil der westlichen Ernährung, und Studien zeigen, dass Menschen mit dieser Ernährungsweise ein höheres Risiko für chronische Krankheiten haben.

Das Problem liegt auf unserem Teller – und stattdessen könnte auch die Lösung dort liegen. Pflanzliche Ernährung trägt dank der in Obst und Gemüse enthaltenen Antioxidantien zur Senkung des Entzündungsniveaus bei. Eine vollwertige, pflanzliche Ernährung enthält 64-mal mehr entzündungshemmende Antioxidantien als eine Standardernährung.

Amerikanische Ernährung

Adipositas ist definiert als übermäßiges Körperfett, das ein Gesundheitsrisiko darstellt. Ein Body-Mass-Index (BMI) über 25 gilt als Übergewicht, ein BMI über 30 als Adipositas. Ein hoher BMI und ein erhöhter Nüchternblutzuckerwert sind die beiden wichtigsten Gesundheitsrisikofaktoren in den Vereinigten Staaten. Einfach ausgedrückt: Die häufigste Todesursache in den USA ist die westliche Ernährungsweise. Wir sind unser eigener größter Feind und unsere größte Bedrohung geworden. Heute sterben mehr Menschen an übermäßigem Zuckerkonsum als durch Krieg oder Terrorismus. Mehr Menschen werden an Überernährung sterben als an Hunger. Und die Fleischindustrie ist an beiden Extremen beteiligt.

„Zum ersten Mal in der Geschichte seid ihr selbst Eure größten Feinde. 2017 starben weniger Menschen durch Gewalt als durch Übergewicht, Verkehrsunfälle und Selbstmorde. Statistisch gesehen ist die Wahrscheinlichkeit, dass ihr euch selbst tötet, höher als die jedes Soldaten oder Terroristen. Zucker ist gefährlicher als Schießpulver. Die Wahrscheinlichkeit, an zu viel Cola zu sterben, ist höher als die, von Al-Qaida in die Luft gesprengt zu werden.“

Yuval Noah Harari, Autor von „Sapiens

Die Adipositasrate hat sich seit 1975 verdreifacht. Laut den neuesten Statistiken der Weltgesundheitsorganisation (WHO) sind weltweit fast zwei Milliarden Erwachsene übergewichtig oder adipös. In den Vereinigten Staaten stieg die Adipositasrate von 30,1 % im Jahr 1999 auf 42,4 % im Jahr 2017.

Chronische Entzündungen und Adipositas gehen oft Hand in Hand. Denn die Ansammlung von überschüssigem Fett regt die Freisetzung entzündungsfördernder Botenstoffe an, wodurch der Körper in einen entzündungsfördernden Zustand versetzt wird. Darüber hinaus reduziert ein hoher Körperfettanteil die Produktion von Adiponektin, einem Hormon, das den Blutzuckerspiegel reguliert und Fettsäuren abbaut. Dadurch wird es schwieriger, Adipositas zu bekämpfen.

Interessanterweise wurden auch fleischlastige Ernährungsweisen als Lösung für die Adipositas-Krise angepriesen. In den 90er-Jahren gab es die Atkins-Diät, und ihre moderne Variante ist die Keto-Diät. Diese Ernährungsweise, die auf dem Verzehr tierischer Proteine und dem Verzicht auf Kohlenhydrate basiert, hat in den letzten Jahren an Popularität gewonnen. Sie kann zwar zu einem vorübergehenden Gewichtsverlust führen, jedoch nicht zu einem so nachhaltigen wie eine vegane Ernährung. Im Januar 2021 veröffentlichte die Fachzeitschrift Nature Medicine eine Studie, die die Auswirkungen einer tierproteinbasierten ketogenen Diät mit denen einer pflanzlichen Ernährung verglich. Die Ergebnisse waren eindeutig: Teilnehmer, die sich kohlenhydratreich und pflanzlich ernährten, aßen mehr, verloren aber Körperfett und behielten ihre Muskelmasse. Diejenigen, die eine ketogene Diät befolgten, aßen hingegen weniger, behielten aber Fett und verloren Muskelmasse. Die Forscher führten diese Ergebnisse auf den höheren Ballaststoffgehalt pflanzlicher Lebensmittel zurück.

Diabetes ist eine weitere weltweite Epidemie. Im Jahr 2019 litten weltweit 473 Millionen Erwachsene an Diabetes, und diese Krankheit verursachte schätzungsweise 1,5 Millionen Todesfälle. Bei Diabetes produziert die Bauchspeicheldrüse nicht genügend Insulin (ein Hormon, das den Blutzucker reguliert) oder der Körper kann das Insulin nicht effektiv verwerten. Infolgedessen steigt der Blutzuckerspiegel ständig an, was zu schweren Schäden an vielen Körpersystemen führt, insbesondere an Nerven und Blutgefäßen. Diabetes erhöht zudem das Risiko für Herzinfarkte und Schlaganfälle.

Sie fragen sich vielleicht, was Diabetes - eine Krankheit, bei der der Blutzuckerspiegel eine zentrale Rolle spielt - mit Fleisch zu tun hat. Laut einer Übersichtsarbeit, die im *„American Journal of Clinical Nutrition“* veröffentlicht wurde, erhöht der Verzehr von rotem Fleisch das Diabetesrisiko. Eine einzige Portion Fleisch (99 Gramm) erhöht das Risiko für Typ-2-Diabetes um 19 %. Ein Grund dafür ist der hohe Gehalt an Häm-Eisen im Fleisch.

Diabetes erhöht zudem das Risiko chronischer Entzündungen. Hohe Blutzuckerwerte führen zur Bildung von fortgeschrittenen Glykationsprodukten (AGEs), die oxidativen Stress auslösen – einen Zustand, bei dem mehr freie Radikale als antioxidative Abwehrkräfte im Körper vorhanden sind.

Anders ausgedrückt: Es zirkulieren mehr schädliche Moleküle in Ihrem Körper als Moleküle, die ihn vor diesen Schäden schützen können. Dies führt zu einer weiteren Zunahme von Entzündungen, wodurch die Zellen schlechter auf Insulin reagieren. Ein Teufelskreis.

Die Lösung für immer mehr Diabetiker ist die Umstellung auf eine pflanzliche Ernährung mit viel Gemüse, Pflanzenproteinen wie Bohnen, Nüssen, Samen, Vollkornprodukten und Obst. Eine 74-wöchige Studie, veröffentlicht im *American Journal of Clinical Nutrition*, ergab, dass eine pflanzliche Ernährung den Blutzucker dreimal effektiver regulierte als eine herkömmliche Diabetes-Diät mit reduzierter Kalorien- und Kohlenhydratzufuhr.

Der Grund dafür liegt im hohen Ballaststoffgehalt von Pflanzen. Dieser erhöht das Volumen der Mahlzeiten, ohne den Blutzuckerspiegel zu erhöhen, sorgt für ein längeres Sättigungsgefühl und liefert Nährstoffe für eine gesunde Darmflora. Noch vielversprechender: Wissenschaftler haben herausgefunden, dass eine vegane Ernährung Diabetes sogar umkehren kann. In einer weiteren Studie konnten Diabetespatienten, die ein personalisiertes, vollwertiges, pflanzliches Ernährungsprogramm befolgten, nach 20 Wochen auf Medikamente verzichten.[51]

HERZ-KREISLAUF-ERKRANKUNGEN UND CHOLESTERIN

Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind ein Oberbegriff für Erkrankungen des Herzens und der Blutgefäße – Bluthochdruck (Hypertonie), Herzinfarkt (koronare Herzkrankheit) und Schlaganfall (zerebrovaskuläre Erkrankung). Cholesterin ist der Risikofaktor für all diese Erkrankungen, da es zu Plaqueablagerungen führt, die die Blutgefäße verengen und gleichzeitig Entzündungen verstärken. Eine Studie der *National Institutes of Health* (NIH) der USA ergab, dass der Fleischkonsum die Menge der mit Herzerkrankungen in Verbindung stehenden Substanzen verdreifacht.

Darmbakterien produzieren bei der Fleischverdauung Trimethylamin-N-oxid (TMAO). Studien zeigen, dass TMAO die Bildung von Cholesterinablagerungen an den Blutgefäßwänden fördert. Es beeinträchtigt außerdem die normale Blutgerinnung und erhöht so das Risiko für Herzinfarkte und Schlaganfälle. Die Studie zeigte jedoch auch, dass der TMAO-Spiegel reversibel ist. Als die Studienteilnehmer einen Monat lang pflanzliche Proteine zu sich nahmen, sanken ihre TMAO-Werte signifikant.

Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind eine Zivilisationskrankheit. Sie werden durch einen übermäßigen Konsum von gesättigten Fettsäuren und Cholesterin verursacht. Diese Fette lagern sich als Plaques in den Blutgefäßen ab und behindern den Blutfluss. Die Hauptquellen für gesättigte Fettsäuren und Cholesterin in der westlichen Ernährung sind Milchprodukte und Fleisch.

Pflanzliche Ernährungsweisen hingegen sind sehr arm an gesättigten Fettsäuren und Cholesterin. Es ist erstaunlich, dass die US-amerikanischen Ernährungsrichtlinien trotz dieser wissenschaftlichen Erkenntnis und des allgemeinen Wissensstands in der Medizin weiterhin Fleischprodukte und den täglichen Verzehr von drei Tassen Milchprodukten empfehlen. Eine im Journal of the American Medical Association veröffentlichte Übersichtsarbeit analysierte sechs Studien und fand heraus, dass mit allen zusätzlich aufgenommenen 300 Milligramm Cholesterin pro Tag das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen um 17 % und das Risiko der Gesamtmortalität um 18 % steigt.

Um Ihnen eine Vorstellung davon zu geben, was das in Bezug auf Lebensmittel bedeutet: 1 Ei enthält etwa 212 Milligramm Cholesterin, 99 Gramm Garnelen enthalten 194 Milligramm Cholesterin und 99 Gramm Rinderhackfleisch enthalten etwa 90 Milligramm Cholesterin.

Herzkrankheiten sind weltweit die häufigste Todesursache. In den Vereinigten Staaten stirbt alle 36 Sekunden ein Mensch an einer Herz-Kreislauf-Erkrankung. Sie sind für jeden vierten Todesfall verantwortlich. Und absolut vermeidbar: Mit einem gesünderen Lebensstil könnten wir die meisten Fälle verhindern.

Im Jahr 2017 werteten Forscher 49 Studien aus, die pflanzliche Ernährung mit omnivorer Ernährung verglichen. Ihr Ergebnis? Pflanzliche Ernährung senkte den Gesamtcholesterinspiegel um 15–30 %.

Eine im „Journal of the American Heart Association“ veröffentlichte Studie begleitete über 12.000 Erwachsene über einen Zeitraum von 25 Jahren und analysierte ihre Ernährungsdaten. Sie ergab, dass das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen umso geringer war, je mehr pflanzliche Lebensmittel und je weniger tierische Produkte konsumiert wurden. Tatsächlich senkte eine pflanzenbasierte Ernährung das Risiko für Herzerkrankungen um 16 % und das Risiko für kardiovaskuläre Todesfälle um 32 %.[58]

Dieselbe Studie ergab jedoch noch etwas anderes, was hier relevant ist: Der Verzehr von Fisch und fettarmen Milchprodukten (beides gilt allgemein als Superfood und als angeblich für die Gesundheit unerlässlich) brachte keine Vorteile für die Herz-Kreislauf-Gesundheit.

Die Lösung liegt direkt vor uns, und wir wissen es schon seit Jahren. Wir müssen die Heilkraft der Pflanzen nutzen.

KREBS

Es gibt keinen einfachen Weg, über Krebs zu sprechen. Ich habe das Gefühl, er verfolgt die meisten unserer Familien in den Industrienationen. Es ist eine Epidemie, die unser aller Leben berührt. Weltweit gab es im Jahr 2020 schätzungsweise 19,3 Millionen neue Krebsfälle und fast 10 Millionen Krebstodesfälle. Die globale Krebsbelastung wird sich bis 2040 voraussichtlich auf 28,4 Millionen Fälle fast verdoppeln.

Ich erinnere mich, als die Weltgesundheitsorganisation (WHO) 2015 mit ihrem Bericht „Fleisch und Krebs“ für Aufsehen sorgte. Der Bericht untersuchte über 800 von Fachleuten begutachtete Studien und fand einen Zusammenhang zwischen dem Konsum von rotem Fleisch (Rind, Schwein, Kalb, Lamm, Hammel, Pferd, Ziege) und verarbeitetem Fleisch (alle Fleischsorten, die durch Salzen, Pökeln, Fermentieren, Räuchern und andere Verfahren zur Geschmacks- und Haltbarkeitsverbesserung verändert wurden, wie z. B. Hotdogs, Würstchen, Corned Beef, Beef Jerky, Dosenfleisch und Fleischsoßen) und dem Auftreten von Darmkrebs.

Aufgrund der vorliegenden Daten stufte die Internationale Agentur für Krebsforschung (IARC) rotes Fleisch als Karzinogen der Gruppe 2A (wahrscheinlich krebserregend für den Menschen) und verarbeitetes Fleisch als Karzinogen der Gruppe 1A (krebserregend für den Menschen) ein.

Zum Vergleich: Tabak ist ebenfalls ein Karzinogen der Gruppe 1A, und seine Wirkung ist unbestritten. Der Bericht ergab, dass jede Portion von 50 Gramm verarbeitetem Fleisch das Risiko für Darmkrebs um 18 % erhöht und dass jede Portion von 100 Gramm rotem Fleisch das Risiko für Darmkrebs um 17 % erhöht.

Obwohl bahnbrechend, sorgte dieser Bericht bisschen für Aufruhr, bevor er in der Flut von Informationen unterging, worauf die Regierungen in ihren Gesundheitspolitiken und Ernährungsempfehlungen ihn gerne ignorierten. Zwar konnte der WHO-Bericht einen Zusammenhang zwischen Fleischkonsum und Krebs aufzeigen, jedoch keinen Kausalzusammenhang beweisen – die Art und Weise, wie Fleisch Zellmutationen verursacht, blieb unklar. Dies änderte sich jedoch im Juni 2021. Eine neue Studie, veröffentlicht in der Fachzeitschrift „Cancer Discovery“, identifizierte spezifische Muster von DNA-Schäden, die durch fleischreiche Ernährung ausgelöst werden. Diese Schäden, die als Alkylierung bezeichnet werden, traten signifikant sowohl bei verarbeitetem als auch bei unverarbeitetem rotem Fleisch auf.

Die beteiligten Verbindungen sind Nitrosoverbindungen (die aus Häm-Eisen gebildet werden und in rotem Fleisch reichlich vorhanden sind) und Nitrate (die häufig in verarbeitetem Fleisch vorkommen). Patienten mit den höchsten Alkylierungsschäden hatten ein um 47 % höheres Risiko, an Darmkrebs zu sterben, als Patienten mit geringeren Schäden.

Ein weiterer Zusammenhang zwischen Fleischkonsum und Krebs wurde in einer Studie der Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America aufgezeigt.

Forscher entdeckten, dass das menschliche Immunsystem einen Zucker namens Neu5Gc in rotem Fleisch angreift und dadurch chronische Entzündungen verursacht, die letztendlich Krebs auslösen können. Laut dem Hauptautor der Studie ist rotes Fleisch „gut, wenn man 45 Jahre alt werden will."

Doch es gibt noch mehr. Eine neue Studie mit über 300.000 Frauen ergab, dass eine Ernährung mit viel Fleisch, Milchprodukten und verarbeitetem Zucker das Brustkrebsrisiko um 12 % erhöht. Die von der Weltgesundheitsorganisation (WHO), dem *Imperial College London* und dem *Katalanischen Institut für Onkologie* durchgeführte Studie kam zu dem Schluss, dass die entzündungsfördernden Eigenschaften dieser Lebensmittel für den Anstieg des Krebsrisikos verantwortlich sind.

Die Lösung liegt also überall um uns herum und lag schon immer in einer pflanzlichen Ernährung. Eine Übersichtsarbeit, die in der Fachzeitschrift *Clinical Reviews in Food and Nutrition* veröffentlicht wurde, ergab, dass eine vegane Ernährung das Krebsrisiko um mindestens 15 % senken kann. Die Forscher kamen zu dem Schluss, dass die Vorteile darauf zurückzuführen sind, dass pflanzliche Lebensmittel reich an Ballaststoffen, Antioxidantien und Vitaminen sind, die das Immunsystem unterstützen. Sie schützen vor Zellmutationen.65

Eine weitere Studie, diesmal veröffentlicht im „Journal of Unexplored Medical Data", ergab, dass eine pflanzliche Ernährung vor den fünfzehn häufigsten Todesursachen schützen kann, darunter viele Krebsarten und chronische Krankheiten wie Diabetes, Herzkrankheiten und Adipositas.

Sie kommt zu dem Schluss, dass eine vegane Ernährung mit Schwerpunkt auf vollwertigen, natürlichen Lebensmitteln „eine einfache und kostengünstige Maßnahme ist, die allein zur Krankheitsprävention oder ergänzend zu konventionellen Behandlungen bei bereits bestehender Krankheit eingesetzt werden kann." Eine zutiefst einfache und lebensverändernde Erkenntnis. Wir müssen sie nur noch in die Praxis umsetzen.

Demenz und Alzheimer

Unsere kognitive Gesundheit ist eine Entscheidung, die wir mit jedem Bissen treffen. Studien zeigen, dass die gesättigten Fettsäuren in Fleisch, Milchprodukten, verarbeiteten Lebensmitteln und Fast Food das Risiko eines kognitiven Abbaus erhöhen. Denn diese Lebensmittel fördern chronische Entzündungen, und Entzündungen führen zur Bildung von Plaques, die kognitive Beeinträchtigungen verursachen.

Heute leiden über 40 Millionen Menschen an Alzheimer, einer Erkrankung, die durch Amyloid-Plaques im Gehirn gekennzeichnet ist und Stimmung, Gedächtnis und Motorik beeinträchtigt. Menschen mit Alzheimer haben Schwierigkeiten, logisch zu denken, und erleben Persönlichkeitsveränderungen, einen fortschreitenden Gedächtnisverlust sowie Sprach- und Bewegungsprobleme. Schätzungen zufolge wird Alzheimer bis 2050 150 Millionen Menschen betreffen. Das bedeutet, dass viele von Ihnen, liebe Leser, im Alter wahrscheinlich selbst betroffen sein werden oder einen Freund oder Angehörigen kennen, der daran leidet. Wenn Sie 85 Jahre oder älter werden, liegt Ihre Wahrscheinlichkeit, daran zu erkranken, bei 50 Prozent.

Ziemlich düster. Doch es gibt immer mehr und vielversprechende Hinweise darauf, dass Demenz kein unvermeidlicher Bestandteil des Älterwerdens ist. Sie lässt sich durch die richtigen Lebensstilentscheidungen verhindern, insbesondere durch die Wahl unserer Ernährung.

Eine in der Fachzeitschrift „Innovation in Ageing“ veröffentlichte Studie untersuchte den Zusammenhang zwischen pflanzlicher Ernährung und Demenzrisiko bei über 12.000 Personen. Dabei zeigte sich, dass Vegetarier ein geringeres Demenzrisiko aufwiesen als Menschen mit einer omnivoren Ernährung.

Dies liegt daran, dass eine pflanzliche Ernährung, reich an Antioxidantien und gesunden Fetten, die Gehirngesundheit schützt. Tatsächlich belegen Studien, dass eine pflanzenbasierte Ernährung das Alzheimer-Risiko um mehr als 50 % senken kann.

In Regionen der Welt, in denen sich die Bevölkerung überwiegend pflanzlich ernährt, beispielsweise auf der griechischen Insel Ikaria (einer der sogenannten Blauen Zonen, bekannt dafür, dass ihre Einwohner häufig 100 Jahre alt werden), leben die Menschen durchschnittlich acht bis zehn Jahre länger als Amerikaner, und Demenz tritt dort nahezu nicht auf. Auf Ikaria liegt das Risiko, an Alzheimer zu erkranken, unter 10 %.

Aber Fisch ist doch gesund, oder? Viele Menschen verzichten auf Fleisch, essen aber weiterhin Fische, weil sie sie für eine der gesündesten Proteinquellen halten und als für das Gehirn wichtig wegen seiner Fette. Wir benötigen essenzielle Fettsäuren für unser Gehirn, unsere Zellmembranen und unser Nervensystem. Sie sind außerdem wichtig für die Regulierung des Blutdrucks, das Immunsystem und die Entzündungshemmung. Sie werden als „essenziell“ bezeichnet, weil der Körper sie nicht selbst herstellen kann und wir sie über die Nahrung aufnehmen müssen.

Es gibt drei Omega-3-Fettsäuren: Alpha-Linolensäure (ALA), die in Pflanzen wie Leinsamen vorkommt und vom Körper in Eicosapentaensäure (EPA) und Docosahexaensäure (DHA) umgewandelt wird. Fische beziehen ihre ALA-Omega-3-Fettsäuren aus Algen und wandeln sie dann in EPA und DHA um. Diese Umwandlung kann für den menschlichen Körper schwierig sein, weshalb manche Menschen behaupten, fette Fische seien unerlässlich, um ausreichend Omega-3-Fettsäuren zu erhalten. Das ist jedoch falsch. Forschungen von Cochrane zeigen, dass EPA und DHA aus fettem Fisch oder Fischölpräparaten kaum oder gar keinen Einfluss auf die Herzgesundheit haben.

ALA aus pflanzlichen Lebensmitteln hingegen senkte das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen leicht. Eine Übersichtsarbeit, die im *British Journal of Nutrition* veröffentlicht wurde, kam zu dem Ergebnis, dass ALA aus pflanzlichen Lebensmitteln dazu beiträgt, das Risiko für Herzerkrankungen zu senken. Mit anderen Worten: Pflanzliche Omega-3-Fettsäuren sind gesünder. Genau wie bei Proteinen ist es effizienter, Omega-3 direkt aus der Quelle (Pflanzen) zu beziehen, anstatt über tierische Produkte.

Je mehr wir über Fische und Fischöle erfahren, desto besorgniserregender wird die Lage. Es stellt sich heraus, dass sie mehr schaden als nutzen können. Das erste Problem ist Methylquecksilber, ein Umweltgift, das in Fisch vorkommt. Eine Studie in Ostfinnland ergab, dass Männer, die am meisten Fische aßen, die höchsten Quecksilberwerte und ein erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-bedingte Todesfälle aufwiesen.

Unsere Ozeane sind nicht nur durch Quecksilber, sondern auch durch polychlorierte Biphenyle (PCB) und Dioxine, bekannte Nervengifte, verschmutzt. Diese Schadstoffe reichern sich in Fischen an und machen so jeglichen potenziellen Nutzen ihrer Omega-3-Fettsäuren zunichte. Abgesehen von den Schadstoffen sammeln Schalentiere wie Miesmuscheln und Austern Bakterien und Viren aus ihrer Umgebung an. Eines dieser Viren ist das Norovirus, eine der häufigsten Ursachen für Lebensmittelvergiftungen. Ein weiteres ist Hepatitis E, das fäkal-oral übertragen wird. Nutztiere

wie Schweine können als Reservoir für Hepatitis E dienen. Hohe Konzentrationen des Virus wurden in Abwässern und Gülle aus industriellen Schweinemastbetrieben nachgewiesen. Tierische Exkremente gelangen in Gewässer, können sich in Schalentieren anreichern und landen schließlich auf unseren Tellern. Zuchtfische sind nicht besser. Die Zuchtanlagen sind überfüllt, die Fische gestresst, ungesund und werden mit Antibiotika, Antiparasitika, Desinfektionsmitteln und Futterzusätzen vollgepumpt. Hinzu kommt, dass Zuchtfische meist weniger Omega-3-Fettsäuren enthalten, da sie mit Omega-6-reichen Fettsäuren sowie Fischmehl und Fischöl gefüttert werden. Sie haben richtig gelesen: Wildfische werden gefangen, um Zuchtfische (und Nutztiere) zu füttern. Fast 90 % mancher Fischarten sind bereits dezimiert – und das alles wegen des Mythos vom „guten“ Fisch fürs Gehirn.

Die Lösung? Der Verzehr von pflanzlichen Lebensmitteln, die von Natur aus reich an ALA Omega-3 sind, wie Walnüsse, Leinsamen und Chiasamen, oder die Einnahme eines veganen Omega-3-Präparats auf Algenbasis, das EPA und DHA ohne Schadstoffe oder Viren liefert.

ABER MILCHPRODUKTE SIND DOCH GESUND, ODER?

Mit einem Wort: nein. Lassen Sie mich Ihnen sagen, warum:

Milchprodukte sind eine der grössten Quellen für gesättigte Fette und cholesterinsteigernde Fette in der amerikanischen Ernährung. Milchprodukte enthalten IGF-1 (insulinähnlicher Wachstumsfaktor 1), der mit einem erhöhten Risiko für Krebs, Diabetes und chronische Entzündungen in Verbindung gebracht wird.76 Milchprodukte können das Risiko für Brustkrebs um bis zu 80 % erhöhen. 77 Milchprodukte können das Risiko für Prostatakrebs um bis zu 65 % erhöhen.78

"Kuhmilchprotein ist möglicherweise das bedeutendste chemische Karzinogen, dem Menschen ausgesetzt sind."

T. Colin Campbell, Professor für Ernährungsbiochemie an der Cornell University79

Man sagt uns, dass Milchprodukte ein Superfood seien, und dass wir sie für unsere Knochen bräuchten, dass sie „dem Körper gut tun“. Die Wahrheit ist jedoch, dass sie uns krank machen. Eine aktuelle Studie des *International Journal of Epidemiology* untersuchte 53.000 Frauen über einen Zeitraum von acht Jahren und stellte fest, dass diejenigen, die 2-3 Gläser Milch tranken (die derzeit vom USDA empfohlene Menge), ein um 70-80 % erhöhtes Brustkrebsrisiko hatten. Bei Frauen, die Kuhmilch durch Sojamilch ersetzten, war die Wahrscheinlichkeit, an Brustkrebs zu erkranken, um 32 % geringer.80 In einer anderen Studie mit über 1 Million Teilnehmern wurde festgestellt, dass ein hoher Verzehr von Milchprodukten mit einem um 65 % erhöhten Risiko für Prostatakrebs verbunden war. Männer, die sich pflanzlich ernährten, hatten ein um 36 % geringeres Risiko.81

«Milch ist gut für deine Knochen». Das hat mir meine Mutter schon hundertmal gesagt. Jetzt füttern meine Schwestern ihre Töchter mit Kuhmilch. In Nordamerika trinken wir jeden Tag große Gläser gefüllt mit Milch in der Annahme, dass diese unsere Knochen stark hält. Aber hier ist eine interessante Frage: Warum haben Frauen, die Milch trinken, ein höheres Risiko für brüchige Knochen?

Amerikanische Frauen sind die größten Milchkonsumenten, und doch haben sie eine der höchsten Osteoporoseraten der Welt. In einer Studie des US National Dairy Council wurden postmenopausale Frauen, die zwei Jahre lang täglich drei Gläser Magermilch (240 Milliliter) tranken, mit Frauen verglichen, die keine Milch tranken. Die Frauen, die Milch tranken, bauten doppelt so schnell Knochen ab wie die Frauen, die keine Milch tranken.82

Wir brauchen Kalzium. Aber wir brauchen keine Milchprodukte. In Milchprodukten ist nichts enthalten, was wir nicht auch aus Pflanzen bekommen könnten. Pflanzen können Kalzium wie aus Blattgemüse (wie Mangold, Brokkoli und Grünkohl), aber auch wie aus Winterkürbis, Mandeln und Tofu erhalten. Das Kalzium in bestimmten pflanzlichen Lebensmitteln ist besser bioverfügbar als das Kalzium in Milchprodukten.

Nach Angaben der *Harvard School of Public Health* haben Milchprodukte eine Bioverfügbarkeit von etwa 30 %. Das heißt, wenn eine Tasse Milch 300 Milligramm Kalzium enthält, kann der Körper nur etwa 100 Milligramm Kalzium aufnehmen. Die Bioverfügbarkeit von Kalzium aus Bok Choi (ein Blattgemüse, das dem Mangold ähnelt) liegt dagegen bei 50 %.

Eine Tasse Bok Choi enthält 160 Milligramm Kalzium bzw. 80 Milligramm bioverfügbares Kalzium, was eine Tasse Bok Choi in Bezug auf den Kalziumgehalt mit einer Tasse Milch vergleichbar macht. Allerdings enthält Blattgemüse auch gesundheitsfördernde Ballaststoffe und Antioxidantien, während eine Tasse Milch gesättigte Fette enthält, die Krankheiten begünstigen.83

DIE BLAUEN ZONEN: EIN ANDERER WEG IST MÖGLICH

Die Blauen Zonen sind fünf abgelegene Regionen in Europa, Lateinamerika, Asien und den Vereinigten Staaten, die sich dadurch auszeichnen, dass sie die höchste Anzahl an Hundertjährigen in der Welt aufweisen. Obwohl jede Region ihre eigene, einzigartige Ernährung hat, haben sie eines gemeinsam - sie ernähren sich sehr fleischarm und pflanzenreich.

Dan Buettner, Forscher und Gründer der Blauen Zonen, hat die Ernährungsgewohnheiten der einzelnen Regionen untersucht und inventarisiert, um die Säulen ihrer Langlebigkeit zu ermitteln. Er fand heraus, dass ihre Ernährung fast ausschließlich aus minimal verarbeiteten pflanzlichen Lebensmitteln besteht, also aus Vollkornprodukten, Grünzeug, Nüssen, Knollen und Bohnen.

Die Menschen dort essen durchschnittlich fünfmal im Monat Fleisch. In der Praxis bedeutet das, dass etwa eine Mahlzeit pro Woche Fleisch enthält - alles andere ist pflanzlich. Sie trinken hauptsächlich Wasser, Kräutertee, Kaffee und etwas Wein. Kuhmilch wird kaum oder gar nicht getrunken, und kohlensäurehaltige Getränke kommen so gut wie nie vor. Infolgedessen leben die Bewohner der Blauen Zonen länger, gesünder und glücklicher als Menschen, die anderswo leben.

Leider fallen auch diese Gebiete im Zuge der Globalisierung der Geißel der westlichen Ernährung zum Opfer.84 Die Kluft zwischen der Lebenserwartung in den Blauen Zonen und dem Rest der Welt wird allmählich kleiner.85 Der Einzug von verarbeiteten Lebensmitteln, tierischen Produkten und Fast Food hat die Rate chronischer Krankheiten selbst in den Blauen Zonen in die Höhe getrieben.86 Das ist zwar eine schlechte Nachricht, aber sie zeigt uns zumindest den Zusammenhang zwischen Fleisch und Krankheit und bietet uns einen klaren Weg zu einer gesünderen Lebensweise.

"Und da haben Sie es: Die überwiegende Mehrheit der Kalorien, die bei der traditionellen Ernährung in den blauen Zonen verzehrt werden, stammt aus pflanzlichen Vollwertprodukten. Getreide, Grünzeug, Nüsse und Bohnen sind die vier Säulen jeder Langlebigkeitsdiät der Erde."

Dan Buettner, Erforscher der Blauen Zonen 87

Wenn es um die Beweggründe für den Veganismus geht, steht die Gesundheit oft an erster Stelle. So war es auch für mich. Covid hat lediglich ein größeres Problem ins Rampenlicht gerückt, das bisher verborgen blieb und über das nur selten gesprochen wurde. Aber es hat noch etwas anderes deutlich gemacht: dass sich die ganze Welt gegen eine Krankheit mobilisieren kann, wenn es nötig ist.

Etwas, das wir fast ohne nachzudenken tun – Fleisch essen – führt zu den Gesundheitskrisen, mit denen wir heute konfrontiert sind. Und die Art und Weise, wie wir Fleisch und Milchprodukte produzieren, öffnet Pandemien wie Covid Tür und Tor. Wenn wir uns nicht anpassen, werden wir wahrscheinlich weitere globale Pandemien erleben. Und beim nächsten Mal könnte es etwas Virulenteres und Tödlicheres sein.

Die westliche Ernährung88 ist auch zu einem großen Teil für die Epidemien von Fettleibigkeit, Krebs und Herzerkrankungen verantwortlich, an denen jedes Jahr Millionen von Menschen sterben. Aber sowohl Pandemien als auch chronische Krankheiten sind vermeidbar: Eine pflanzliche Ernährung ist die Lösung, auf die wir gewartet haben. Indem Sie sich auf diese Reise begeben, sind Sie Teil der Lösung!

Vergleich zwischen nicht übertragbaren Krankheiten (verursacht durch westliche Ernährung) und Covid.

Todesfälle durch Covid 2019 bis 2021: *3,98 Millionen Menschen.89*

Todesfälle durch nicht übertragbare Krankheiten (Lebensstilkrankheiten): *41 Mio / Jahr, das entspricht (71 % aller Todesfälle weltweit.)*

Die vier häufigsten Todesursachen:90

Herz-Kreislauf-Erkrankungen: 17,9 Millionen Todesfälle pro Jahr

Krebs: 9,3 Millionen Todesfälle pro Jahr

Chronische Atemwegserkrankungen: 4,1 Millionen Todesfälle pro Jahr

Diabetes: 1,5 Millionen Todesfälle pro Jahr

„Wir haben gerade einige Berechnungen angestellt, um herauszufinden, um wie viel wir die Sterblichkeit senken könnten, wenn wir uns gesünder und pflanzlicher ernähren würden, ohne dabei unbedingt komplett vegan zu leben. Nach unseren Schätzungen könnte etwa ein Drittel aller Todesfälle verhindert werden.“

Dr. Walter Willett, Professor für Epidemiologie und Ernährung an der Harvard Medical School, 2018 91

SOZIALES: DIE AUSWIRKUNGEN VON FLEISCH AUF DIE GESELLSCHAFT

„Ungerechtigkeit irgendwo ist eine Bedrohung für die Gerechtigkeit überall.“

Martin Luther King Jr.

Während ich während der langen Lockdowns isoliert an diesem Buch recherchierte, erschienen mehrere schockierende Berichte, die die schrecklichen Zustände in Schlachthöfen in den USA und Europa aufdeckten. Endlich konnten wir hinter die hohen Mauern der Schlachthöfe und „Fleisch-Abpackungsfabriken“ blicken, und ich wusste, dass ich weiter recherchieren und dies hier als eine der treibenden Kräfte aufnehmen musste, die den Veganismus zu einer so dringenden und wichtigen Bewegung machen.

Die Auswirkungen unseres modernen Ernährungssystems auf die Gesellschaft sind ein oft übersehenes Thema, das in der Regel unter den Teppich gekehrt wird. Es steht nicht auf dem Lehrplan der Schulen, und die Fleischindustrie tut alles, um uns im Unklaren zu lassen. Es ist an der Zeit, diese wichtigen Fragen der bürgerlichen Freiheiten ans Licht zu bringen. Was hat die Tierhaltung also mit sozialen Fragen zu tun? Eine ganze Menge, wie sich herausstellt. Ich halte es für wichtig, zu den Grundlagen zurückzukehren und zwei Mythen über die industrielle Lebensmittelproduktion, insbesondere die Fleischindustrie, zu entlarven.

Der erste Mythos ist die Theorie, dass die moderne Landwirtschaft die Welt ernähre. Der zweite Mythos ist, dass diese Industrie gute Arbeitsplätze schaffe und zur Wirtschaft beitrage. In Wirklichkeit trägt die Fleischindustrie zum Welthunger bei, und viele Arbeitsplätze, die sie bietet, sind mit moderner Sklaverei gleichzusetzen.

Und was Covid betrifft, so hat sie sowohl Mitarbeiter als auch Verbraucher vorsätzlich einem Risiko ausgesetzt. Die heutige industrielle Fleischindustrie schadet nicht nur Ihrer persönlichen Gesundheit, den Tieren und der Umwelt, sondern verursacht auch großes Leid für die Menschen innerhalb des Systems.

WELTHUNGER

Wenn die moderne industrielle Lebensmittelproduktion die Welt ernähren kann, warum leiden dann Menschen Hunger? Warum gibt es immer noch Hungersnöte? Tierliche Lebensmittel sind keine energieeffiziente Ernährungsweise.

Ein Bericht von *Compassion in World Farming* hat ergeben, dass wir pro 100 Kalorien an für Menschen essbaren Pflanzen, die an Nutztiere verfüttert werden, nur 17 bis 30 Kalorien an tierischem Eiweiß zurückerhalten. Das ist nicht nur eine Verschwendung von Getreide, sondern auch der Ressourcen (Land, Wasser, Energie), die für den Anbau dieses Getreides benötigt werden.1 Für jedes Kilogramm tierischen Eiweißes werden fast 6 Kilogramm pflanzliches Eiweiß an Nutztiere verfüttert. Hungersnöte sind ein wachsendes Problem.

Wir befinden uns in der absurden Situation, dass ärmere Entwicklungsländer ihre Ernten in reiche Länder exportieren müssen, anstatt ihre hungernde Bevölkerung zu ernähren. Viele postkoloniale oder aufstrebende Nationen müssen diese „Cash Crops” anbauen, um ihre erdrückenden Schulden

zu begleichen, auf Kosten der Grundversorgung der einheimischen Bevölkerung mit Nahrungsmitteln.

Wir sind Teil dieses Systems, das ihnen die Nahrung aus den Händen nimmt. Laut einer aktuellen Analyse des Welternährungsprogramms der Vereinten Nationen stehen derzeit 41 Millionen Menschen am Rande einer Hungersnot, verglichen mit 27 Millionen Menschen vor zwei Jahren.

Dies ist kein unlösbares Problem. Ein Bericht der Cornell University hat ergeben, dass allein die Vereinigten Staaten 800 Millionen Menschen mit dem Getreide ernähren könnten, das an Nutztiere verfüttert wird!2

Es ist offensichtlich, dass die industrielle Tierhaltung die Welt nicht ernährt - ganz im Gegenteil. Aber Lösungen sind in greifbarer Nähe. Industrielle Landwirtschaftsbetriebe produzieren gar nicht den Großteil der weltweiten Nahrungsmittel. Es gibt mehr als 570 Millionen landwirtschaftliche Betriebe weltweit, von denen 90 % von Einzelpersonen oder Familien betrieben werden. Diese kleinen Betriebe produzieren 80 % der weltweiten Nahrungsmittel.

Laut der FAO der Vereinten Nationen sind Investitionen in die kleinbäuerliche Produktion die dringendste und vielversprechendste Methode, um den Hunger auf der Welt zu bekämpfen und gleichzeitig die ökologischen Auswirkungen der industriellen Landwirtschaft zu minimieren.3

Noch relevanter ist jedoch die Tatsache, dass tierische Proteine eine ineffiziente Nutzung von Ressourcen darstellen: Pflanzen sollten nicht an Tiere verfüttert werden, sie sollten stattdessen direkt die Menschen ernähren. Der beste Weg nach vorne ist Direktheit. Lasst uns die «Zwischenstation» Tier umgehen und direkt auf die Kraft der Pflanzen setzen!

UNGLEICHHEIT VERSCHÄRFT SICH

Laut Bevölkerungsprognosen wird die Weltbevölkerung bis 2050 auf fast 10 Milliarden Menschen anwachsen. Um dies zu bewältigen, müsste die Nahrungsmittelproduktion um 50 % gesteigert werden.

Wie wir jedoch im Abschnitt über die Umwelt gesehen haben, wäre dies eine Katastrophe für den Planeten. Wenn die Nahrungsmittelproduktion entsprechend den aktuellen Trends mitwächst, würden wir eine Landfläche benötigen, die doppelt so groß ist wie Indien! Dies würde das Ende für viele der noch verbliebenen Wälder und Wildnisgebiete der Welt bedeuten, wodurch der dort gespeicherte Kohlenstoff freigesetzt und der Klimakollaps beschleunigt würde.

Der Klimawandel ist sowohl ein soziales als auch ein ökologisches Problem. Im Jahr 2020 waren 55 Millionen Menschen aufgrund extremer Wetterbedingungen gezwungen, ihr Land zu verlassen.4 Die Mehrheit dieser Menschen befindet sich in einer noch prekäreren Lage: Aus ihrer Heimat vertrieben, kämpfen sie darum, sich in Ländern niederzulassen, in denen sie auf Feindseligkeit stoßen und finanzielle Not leiden. Während der Klimawandel mittlerweile auch Auswirkungen auf die Industrieländer hat, sind die Länder mit niedrigem bis mittlerem Einkommen bislang am stärksten betroffen. Naturkatastrophen in Asien, Afrika, Lateinamerika und der Karibik haben wirtschaftliche Verluste in Höhe von über 108 Milliarden US-Dollar verursacht. Der Verlust an

Nahrungsmittelproduktion in diesen Ländern entspricht 6,9 Billionen Kalorien pro Jahr (das entspricht der jährlichen Kalorienaufnahme von 7 Millionen Erwachsenen).5

LOKALE SKLAVEREI: ARBEITSPLÄTZE UND GEMEINSCHAFTEN

Laut einer vom North American Meat Institute in Auftrag gegebenen Studie zu den wirtschaftlichen Auswirkungen bietet die Fleisch- und Geflügelindustrie in den Vereinigten Staaten 5,4 Millionen Arbeitsplätze, davon schätzungsweise 527.019 in den Bereichen Produktion und Verpackung, Import, Verkauf und Vertrieb.6 7

Aber die Art von Arbeitsplätzen, von denen wir hier sprechen, sind keine Arbeitsplätze, die sich irgendjemand wünschen würde, wenn er die Wahl hätte. Ich habe noch nie jemanden sagen hören, dass die Arbeit in einem Fleischverarbeitungsbetrieb oder Schlachthaus sein Traumjob sei. Wer, der bei klarem Verstand ist, möchte schon 10 bis 12 Stunden am Tag damit verbringen, Tiere zu töten, Schlachtkörper zu zerlegen oder Blut, Eingeweide und Exkremente vom Schlachtboden zu entfernen, und das für den Mindestlohn? Diese Art von Arbeit zieht Menschen an, die kaum eine andere Wahl haben.

In den Vereinigten Staaten sind schätzungsweise fast 40 % der Arbeiter in Massentierhaltungsbetrieben illegale Einwanderer. Diese Arbeiter sind besonders anfällig für Ausbeutung. Sie akzeptieren eher niedrige Löhne und gefährliche Arbeitsbedingungen und schließen sich seltener Gewerkschaften an. Die Fleischindustrie nutzt ihre Situation aus, um ihre Rechte zu missbrauchen. Human Rights Watch beschreibt die Arbeit in Schlachthöfen in den Vereinigten Staaten als Menschenrechtsverbrechen.8

Laut der Arbeitnehmervertretung *Project Protect Food System Workers* bedienen viele Arbeiter in Massentierhaltungsbetrieben gefährliche Maschinen ohne angemessene Schulung, wodurch sie einem höheren Verletzungs- und Todesrisiko ausgesetzt sind. So ertränkte sich kürzlich ein Milchviehhalter beim Bedienen eines Gülle-Saugwagens in einer Güllegrube, die die Ausscheidungen von mehr als 3.000 Tieren enthielt.9 Er ist nicht der erste, der in einer Jauchegrube erstickt ist. Viele Arbeiter, die zur Durchführung von Wartungsarbeiten in solche Gruben oder „Lagunen" gestiegen sind, sind durch das aus der Gülle austretende Schwefelwasserstoffgas erstickt. Bewusstlos versinken sie schnell im Wasser. Oft sind von solchen Unfällen mehrere Personen betroffen, da Kollegen versuchen, einander zu retten.10

Arbeiter in Massentierhaltungsbetrieben sind gefährlichen Stoffen wie Feinstaub (aus getrockneten Fäkalien, Futtermitteln, Tierhaaren und Hautzellen, Federn, Pilzen, trockener Erde und bakteriellen Endotoxinen11) sowie Ammoniak und Schwefelwasserstoffgasen ausgesetzt. Diese Stoffe sind schon einzeln genug schädlich, aber in Kombination verursachen sie noch schwerwiegendere gesundheitliche Komplikationen. Durch das Einatmen dieses Chemikaliencocktails leiden die Arbeiter unter chronischen Atemwegserkrankungen, Asthma, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und vorzeitigem Tod.12

Aber nichts bremst die Produktion. Ein Geflügelzüchter, der für Tyson Foods (den größten Fleischproduzenten in den USA) arbeitet, berichtete, dass es nicht ungewöhnlich ist, dass Schlachthofarbeiter auf der Produktionslinie urinieren oder in ihre Hosen defäkieren – von ihnen wird erwartet, dass sie weiterarbeiten.13 Diese Tatsache wird auch von *Oxfam America* berichtet. Die Arbeiter müssen oft Windeln tragen, weil ihnen keine Pausen gewährt werden.

Stellen Sie sich vor, Sie müssten lebende Vögel hochheben und sie an einer schnell laufenden Förderstrecke in Fesseln legen, die sie zum elektrischen Betäubungsbad und dann zur mechanischen Klinge transportiert. Die Arbeiter müssen 35 Vögel pro Minute dort befestigen. Die Vögel wehren sich. Sobald sie festgeschnallt sind, entleeren sie ihren Darm. Trotz Schutzabdeckungen gelangen die Exkremente der flatternden Vögel in die Augen, die Nase, den Mund und die Ohren der Arbeiter.15

Stellen Sie sich vor, Sie müssten Ihr Arbeitsleben unter Tieren verbringen, die Sie misshandeln müssen – sei es durch Schnabelkürzen, Schwanzkupieren, Kastrieren, Herumschubsen oder Stoßen in Richtung Betäubungsgerät oder Ausweiden. Schlachthofarbeiter leiden siebenmal häufiger unter Verletzungen durch repetitive Belastung als Menschen in anderen Berufen. In den Vereinigten Staaten gibt es durchschnittlich zwei Amputationen pro Woche bei Schlachthofarbeitern. Jeden Monat verliert mindestens ein Mitarbeiter von Tyson Foods einen Finger oder ein Gliedmaß.16

Für ihr Buch „Slaughterhouse“ interviewte Gail Eisnitz, leitende Ermittlerin der *Humane Farming Association*, Schlachthofmitarbeiter mit insgesamt über zwei Millionen Stunden Berufserfahrung. Ausnahmslos alle berichteten ihr, dass sie Tiere geschlagen, erwürgt, gekocht oder bei lebendigem Leib zerstückelt hätten. Aufgrund des hohen Arbeitstempos werden Schweine und Rinder routinemäßig gehäutet, während sie noch bei Bewusstsein sind, um sich schlagen und schreien. Das ist nicht nur grausam gegenüber den Tieren, sondern auch gefährlich für die Arbeiter. Kühe wiegen mehrere tausend Pfund und können jeden, der sich in ihrer Nähe befindet, mit einem Tritt außer Gefecht setzen 17

Ein Großteil davon ist auf die Geschwindigkeit der Produktionslinie zurückzuführen. Anstatt das Tempo zu drosseln, hat die US-Regierung neue Vorschriften verabschiedet, die Geschwindigkeitsbegrenzungen für Produktionslinien in Schweineschlachthöfen aufheben. Das US-Landwirtschaftsministerium (USDA) erklärte, dass maximale Liniengeschwindigkeiten ein „unnötiges regulatorisches Hindernis für Innovationen in der Industrie” seien. Es ist unklar, wie dies dazu beitragen soll, die hohe Zahl von Verletzungen von Arbeitern in Fleischfabriken zu reduzieren.18

Es ist offensichtlich, dass hier nicht Menschen, sondern Profite geschützt werden. Oft gibt es heftige Gegenreaktionen gegen Arbeiter in Massentierhaltungsbetrieben. Aufnahmen von verdeckten Tierschützern, die zeigen, wie Arbeiter Tiere misshandeln, machen die Menschen verständlicherweise wütend.

Aber diese Arbeiter sind ebenso Opfer der Industrie wie die Tiere. Auch sie werden von einem System ausgebeutet und missbraucht, das Profit über Menschen, Tiere und den Planeten stellt. Die Arbeit in der Fleischindustrie ist mit physischen Gefahren verbunden, aber der Schaden geht noch tiefer. Er führt zu psychischen Schäden und Kriminalität. Mehrere Studien zeigen, dass Arbeiter in Massentierhaltungsbetrieben durchweg ein geringeres körperliches und psychisches Wohlbefinden aufweisen und ein erhöhtes Risiko für negative Bewältigungsstrategien wie Drogen- und Alkoholmissbrauch haben.19

Das ist nicht überraschend. Diese Mitarbeiter werden eingestellt, um Tiere zu töten, die größtenteils sanftmütige Wesen sind. Die Ausübung ihrer Tätigkeit erfordert, dass sich die Arbeiter von dem, was sie tun, und von dem fühlenden Wesen vor ihnen distanzieren. Dies führt zu emotionaler

Dissonanz und damit zu häuslicher Gewalt, sozialem Rückzug, Angstzuständen, Drogenmissbrauch und dem *Perpetrator-Induced Traumatic Syndrome*, einer Form der PTBS. Dies spiegelt sich in den Kriminalitätsstatistiken wider. Eine Studie der Kriminologin Amy Fitzgerald kommt zu dem Schluss, dass „die Beschäftigung in Schlachthöfen im Vergleich zu anderen Branchen zu einer Erhöhung der Gesamtverhaftungsrate, der Verhaftungen wegen Gewaltverbrechen, Verhaftungen wegen Vergewaltigung und Verhaftungen wegen anderer Sexualdelikte führt".20

Wir sind keine Raubtiere. Wir sind nicht dafür geschaffen, zu töten.

Tierquälerei ist ein Indikator für eine tiefe psychische Störung. Robert K. Ressler, der für das *Federal Bureau of Investigation* (FBI) Profile von Serienmördern erstellt hat, stellt fest, dass „Mörder sehr oft damit beginnen, Tiere zu töten oder zu quälen". Studien zeigen, dass gewalttätige oder aggressive Straftäter mit höherer Wahrscheinlichkeit als Kinder Tiere misshandelt haben. Laut einer Polizeistudie in Australien haben die meisten Sexualstraftäter eine Vorgeschichte mit Tierquälerei. Die Schulschießereien, die in den Vereinigten Staaten immer häufiger vorkommen, haben etwas gemeinsam Thema: In den meisten Fällen begann die Gewalt mit Tierquälerei.21

Wir haben gesehen, wie sich dies auf die Arbeiter in dieser Branche auswirkt, aber was ist mit uns? Erfordert der Verzehr von Fleisch nicht, dass wir die Grausamkeiten, die hinter verschlossenen Türen stattfinden, irgendwie akzeptieren? Was bedeutet es für unsere Psyche, wenn wir diese unausgesprochenen Überzeugungen akzeptieren? Auch wir müssen, genau wie die Arbeiter in den Schlachthöfen, einen Teil unserer natürlichen, fürsorglichen und mitfühlenden Natur abschalten, um weiterhin Fleisch und Milchprodukte konsumieren zu können.

AUSWIRKUNGEN AUF DIE GESELLSCHAFT

Das Leben in der Nähe eines Schlachthofs oder einer großen Massentierhaltungsanlage ist ein Albtraum. Das hier sind nur einige der Probleme, mit denen die umliegenden Gemeinden zu kämpfen haben. Das erste Problem ist die Luftverschmutzung. CAFOs setzen große Mengen an Partikeln (insbesondere in Trockenzeiten oder trockenen Regionen, in denen Gülle zu Staub wird), Ammoniak, Schwefelwasserstoff, Methan und Lachgas frei. Diese Chemikalien verursachen Atemwegserkrankungen, einige von ihnen sind neurotoxisch. Eine Schwefelwasserstoffvergiftung kann zu irreversiblen Hirnschäden führen. Darüber hinaus haben Studien hohe Konzentrationen von Antibiotika und antibiotikaresistenten Genen in Luftproben aus der Windrichtung von Mastbetrieben nachgewiesen.22 Riesige Mengen an tierischen Abfällen werden entweder auf Felder gesprüht oder in die Luft entsorgt. Die Betriebe können dies frei tun, obwohl es zu Leckagen, Verschüttungen und Abflüssen kommt.23

Das zweite Problem ist die Trinkwasserqualität. Phosphor und Stickstoff können in Trinkwasserreservoirs gelangen und eine potenziell tödliche Blutkrankheit namens Blaues-Baby-Syndrom verursachen.24 Abgesehen von den schwerwiegenden gesundheitlichen Folgen, stellen Sie sich einmal den Geruch vor. Und dann stellen Sie sich vor, Sie müssten ein Leben lang damit leben!

Und drittens: höhere Kriminalitätsraten. Eine groß angelegte statistische Analyse der University of Windsor und der Michigan State University ergab, dass in Landkreisen, in denen Schlachthöfe angesiedelt sind, die Zahl der Festnahmen wegen Gewaltdelikten viermal so hoch ist wie im nationalen Durchschnitt und auch die Raten von Alkoholismus, häuslicher Gewalt und Selbstmord

deutlich höher sind.25

In einigen Bundesstaaten befinden sich CAFOs in armen und afroamerikanischen Gemeinden. In North Carolina beispielsweise gibt es in Gebieten mit dem höchsten Anteil an nicht-hellhäutigen Einwohnern siebenmal mehr CAFOs für Schweine als in Gebieten mit dem niedrigsten Anteil an nicht-hellhäutigen Einwohnern. Die Menschen in diesen Gemeinden können es sich meist nicht leisten, wegzuziehen. Die Nähe dieser CAFOs führt zu sozialen, wirtschaftlichen und gesundheitlichen Belastungen für ohnehin schon benachteiligte Gemeinden.26

COVID-SEUCHENHERDE

Anstatt zur Bekämpfung der Ausbreitung von Covid beizutragen, hat die Fleischindustrie von dieser Epidemie profitiert und dabei ihre Belegschaft in Gefahr gebracht. Im Mai 2020 wurde berichtet, dass mindestens zwanzig Arbeiter in Fleischverarbeitungsbetrieben in den USA an den Folgen des Coronavirus gestorben und über 5.000 infiziert worden waren. Eine Welle von Schließungen von Fleischverarbeitungsbetrieben, von denen die meisten von den größten Lebensmittelherstellern Amerikas betrieben wurden, schwappte über das Land. Als Reaktion darauf schaltete Tyson Foods (der zweitgrößte Fleischverarbeiter der Welt) bezahlte Anzeigen in großen Zeitungen, um davor zu warnen, dass Schließungen zu einer Verknappung seines Produktangebots führen würden. Immer darauf bedacht, große Unternehmen zu schützen, nutzte der damalige Präsident der Vereinigten Staaten, Donald Trump, das Verteidigungsproduktionsgesetz, um zu verlangen, dass Fleischverarbeitungsbetriebe während der Pandemie geöffnet bleiben.27 Dieser Schritt erhob die Fleischproduktion im Grunde genommen zu einer „wesentlichen Dienstleistung" und schützte die Branche vor Haftung, falls Mitarbeiter sich mit Covid infizieren sollten.28

Wo politischer Wille vorhanden wäre, gäbe es auch einen Weg. Dieses Potenzial hätte genutzt werden können, um auf eine nachhaltige Infrastruktur umzusteigen, die unsere Gesundheit fördert und den Planeten schützt. Stattdessen wurde der Moment dazu genutzt, eine Industrie zu stützen, die genau das Gegenteil tut. Und so fanden sich die Mitarbeiter von Fleischverarbeitungsbetrieben an vorderster Front wieder und arbeiteten in Fabriken, die weder Abstandsregeln noch Belüftungssysteme zu ihrer Sicherheit boten.

Ein Mitarbeiter von Koch, einem weiteren der größten Fleischverarbeiter Amerikas, sagt, das Unternehmen halte die Daten von Mitarbeitern, die sich mit Covid infiziert haben, zurück und zwinge die Mitarbeiter, dieselbe chirurgische Maske über zwei oder drei Schichten hinweg zu tragen.29

Laut Michael Osterhold, einem Epidemiologen für Infektionskrankheiten, reichen gründliche Reinigungen und OP-Masken nicht aus, um die Ausbreitung des Virus in Fleischverarbeitungsbetrieben zu stoppen.30 Während wir alle durch Lockdowns isoliert waren, blieben Covid-Hotspots wie diese geöffnet. Dies ist ein weiteres Beispiel für die eklatante Missachtung der Arbeiter und der Welt insgesamt durch die Industrie. Während die Fleischindustrie von ihrem Beitrag zur Ernährung der Welt schwärmt, verschlingt sie in Wahrheit Ressourcen, die sonst mit den Menschen geteilt werden könnten, die sie am dringendsten benötigen. Während sie von Beschäftigungsmöglichkeiten und der Schaffung von Wohlstand spricht, schafft sie ausweglose, schlecht bezahlte Arbeitsplätze und ein Umfeld, das von Gewalt, Kriminalität und Umweltverschmutzung geprägt ist. Dies ist eine Branche, die sich ebenso wenig um Menschen kümmert wie um Tiere und den Planeten. Der einzige Weg, diesen Kreislauf zu durchbrechen,

besteht darin, ihn nicht weiter zu subventionieren.

„Schweine geraten ziemlich leicht in Stress. Wenn man sie zu sehr antreibt, bekommen sie Herzinfarkte. Wenn man ein Schwein in die Rutsche bekommt, das zu Tode gequält wurde und einen Herzinfarkt hat oder sich weigert, sich zu bewegen, nimmt man einen Fleischerhaken und hakt ihn in sein Hinterteil. Man versucht dies, indem man das Hüftbein durchtrennt. Dann zieht man es rückwärts. Man schleppt diese Schweine lebendig, und oft reißt der Fleischerhaken dabei das Hinterteil auf. Ich habe schon Schinken – also Schenkel – gesehen, die komplett aufgerissen waren. Ich habe auch schon gesehen, wie Eingeweide herauskamen. Wenn das Schwein vorne in der Rutsche zusammenbricht, sticht man ihm den Fleischerhaken in die Wange und schleppt es weiter.“

Zitat eines Schlachthofarbeiters

„Wenn das gesamte Getreide, das derzeit an Nutztiere in den Vereinigten Staaten verfüttert wird, direkt von Menschen verzehrt würde, könnte es fast 800 Millionen Menschen ernähren.“

David Pimentel (Professor für Ökologie am College of Agriculture and Life Sciences der Cornell University)

„Fleisch ist eine ineffiziente Nahrungsquelle. Hühnerfleisch ist die effizienteste Form von Fleisch, benötigt aber dennoch 9 Kalorien Energie, um 1 Kalorie Fleisch zu produzieren, und 5 g Protein, um 1 g Protein zu produzieren. Schweinefleisch ist weniger effizient und benötigt 10 Kalorien Futter, um 1 Kalorie Fleisch zu produzieren. Wenn die Welt sich vollständig pflanzlich ernähren würde, könnte die derzeitige Landwirtschaft problemlos genug Nahrung produzieren, um die wachsende Bevölkerung zu ernähren31.“

Wir leben derzeit mit den Folgen der westlichen Standardernährung32 und ihrer Abhängigkeit von tierischen Produkten: einer Welt voller Pandemien, chronischer Krankheiten, Klimakollaps und Leid für Menschen und die Tiere, die wir verzehren. Auch wenn die Wahrheit erschreckend ist, gibt es für alle Krisen, mit denen wir heute konfrontiert sind, Lösungen, an denen wir uns beteiligen können. Wir können dreimal täglich für Veränderungen stimmen. Die Lösung ist ein bewussterer, mitfühlenderer Lebensstil und eine bewusstere Ernährung.

LIFE ON THE SPECTRUM: EIN VEGANES ABENTEUER

„Es ist wichtig, Carnismus und Veganismus als Spektrum zu betrachten."

Dr. Melanie Joy (Autorin von „Why We Eat Pigs, Love Dogs, and Wear Cows")1

Im Laufe unseres Lebens setzen wir uns mit einer Reihe von Nuancen innerhalb der meisten Überzeugungen, Standpunkte oder Bedingungen auseinander, unabhängig davon, ob wir uns dessen bewusst sind oder nicht. Wir alle befinden uns irgendwo auf einer Reihe von Spektren, zum Beispiel in Bezug auf psychische Gesundheit, Politik und Sexualität – wir alle liegen irgendwo zwischen zwei Extremen.

Unsere Position auf einem Spektrum ist nicht fest, sondern fließend. Nehmen wir zum Beispiel die psychische Gesundheit – je nach den Umständen können wir uns depressiv fühlen, aber letztendlich können wir aus diesem Zustand herauskommen und zu Stabilität, Motivation und Enthusiasmus gelangen. Ich glaube, wir sollten unsere Ernährung ähnlich behandeln, auf einem Spektrum zwischen Karnismus (auf diesen Begriff werde ich gleich noch näher eingehen) und Veganismus. Wenn wir mehr Wissen und Selbstvertrauen gewinnen, sind wir in der Lage, uns auf diesem Spektrum zu bewegen, hin zu einer Ernährung, die eine freundlichere, gesündere und nachhaltigere Welt unterstützt. Hier können wir einen Punkt erreichen, an dem wir mehr im Einklang mit unseren Grundwerten sind. Ich sage immer, dass es beim Veganismus, wie im Leben, um den Weg und nicht nur um das Ziel geht.

Ich feiere meinen einzigartigen Weg und hoffe, andere auf diesem Spektrum zu einem Ort der Mitmenschlichkeit und Übereinstimmung zu ermächtigen. Es ist ein schönes Gefühl von Selbstvertrauen und Zufriedenheit, zu wissen, dass der eigene Lebensstil mit der eigenen Ethik und Weltanschauung übereinstimmt.

Ich habe einen langen Weg hinter mir, seit ich mein Leben als Bauer aufgegeben habe, und es wäre mir eine Ehre, diesen Frieden mit Euch zu teilen und echte Veränderungen anzustoßen. Jetzt, da Ihr eure ganz persönliche Mischung aus Antriebskräften identifiziert haben, könnt ihr euch ans Steuer setzen und Veränderungen in Gang setzen. Wenn man sich entlang des Ernährungsspektrums bewegt, wird man seinen Sweet Spot und optimales Ziel finden.

An dieser Stelle kann es schwierig oder überwältigend erscheinen. Viele Menschen scheuen sich davor, sich als «VeganerInnen» zu bezeichnen, weil sie nicht mit einer scheinbar extremen oder asketischen Bewegung in Verbindung gebracht werden möchten, die mit zahlreichen internen Streitigkeiten und Spaltungen behaftet ist. Aber ich habe gute Nachrichten. Man muss seinen Veganismus nicht von den Dächern rufen. Es gibt keinen geheimen Handschlag und man muss kein Abzeichen tragen, sondern kann diese Reise ganz individuell gestalten.

Finde den eigenen Weg und wisse, wann Du aufhören musst, wenns sich richtig anfühlt. Es müssen vorerst nichtmal alle zu 100 % vegan leben, bevor man etwas bewirken kann. Jeder Schritt auf dem Weg zum Veganismus ist ein Schritt in die richtige Richtung für Sie, für die Tiere und für den Planeten.

Ich würde sogar behaupten, dass 100 % vegan nicht unbedingt 100 % ethisch bedeutet. Schließlich könnten Sie, obwohl die größten globalen Lebensmitteleinzelhändler auf den veganen Zug aufspringen, immer noch zu einer Industrie beitragen, die von der Ausbeutung von Tieren profitiert. Die bekanntesten Fast-Food-Ketten bieten mittlerweile vegane Optionen an. Ich bin zwar für mehr Auswahl, aber beim Veganismus geht es um mehr als nur darum, etwas zu wählen, weil es ein veganes Label hat. Beim Veganismus geht es darum, sich zu fragen: „Wie mitfühlend, nachhaltig und freundlich ist meine Wahl?“

Es ist wichtig, seinen eigenen Weg zu gehen und sein eigenes Tempo und seinen eigenen Kurs festzulegen, anstatt einfach nur ein Label anzubringen. Eine meiner Freundinnen ist beispielsweise Veganerin, aber sie isst Eier, wenn sie für Freunde, die ein paar Hühner als Haustiere halten, auf deren Haus aufpasst. Die Hühner sind glücklich, werden geliebt und gepflegt, und ihre Eier sind ein Nebenprodukt davon und nicht aus industrieller Landwirtschaft, sodass sie zu ihrer Vorstellung von bewusster, nachhaltiger Ernährung passen. Selbst einige meiner strengsten veganen Freunde geben zu, dass sie Momente der Schwäche haben.

Man kann ein guter Veganer sein und trotzdem zu Weihnachten ein Stück Shortbread von der Großmutter essen. Es gibt kein Richtig oder Falsch. Es geht nicht darum, die Veganer-Polizei zu spielen, sondern um DEINEN Übergang zum Veganismus und darum, mitfühlend und tolerant gegenüber den Entscheidungen anderer Menschen zu sein.

Wenn Sie sich entlang des Ernährungsspektrums vom Karnismus zum Veganismus bewegen, sollten Sie die Veränderungen in Ruhe und mit Akzeptanz angehen. Betrachten Sie dies als ein großes Abenteuer. Zwischen diesen beiden Punkten kann es viele Schritte geben. Wichtig ist nicht, so schnell wie möglich ans Ziel zu gelangen, sondern sich in diese Richtung zu bewegen und sich Zeit zu nehmen, um die Veränderungen langfristig dauerhaft ins Leben zu integrieren.

Letztendlich befinden Sie sich bereits auf dieser Reise! Indem Sie sich mit den Gründen für den Veganismus auseinandersetzen, haben Sie bereits einen Schritt in Richtung eines mitfühlenderen Lebensstils gemacht. Das Ausprobieren dieses Lebensstils ist eine spannende Gelegenheit, sich auf Ihre täglichen Entscheidungen zu konzentrieren und sie neu zu überdenken, und kein Weg zur persönlichen Perfektion.

„Das Bessere ist der Feind des Guten.“

Voltaire

Wir müssen akzeptieren, dass „vegane Perfektion“ unerreichbar ist. Um wirklich und vollständig ethisch zu leben, müssten wir außerhalb unseres derzeitigen wirtschaftlichen und sozialen Systems leben. So verlockend das Leben in einer Holzhütte im Wald auch erscheinen mag, 99,99 % von uns können nicht auf diese Weise entfliehen – wir müssen in einer Welt leben, in der die meisten unserer Entscheidungen negative Auswirkungen haben.

Unsere Smartphones, unsere Energiesysteme, unsere Autos, unsere Einkaufszentren, unsere Lebensmittellieferdienste – sie alle sind mit einer Form der Ausbeutung, einer Form der Umweltzerstörung verbunden. Dies zu akzeptieren bedeutet, sich von unrealistischen Erwartungen

zu befreien. Du allein kannst die Welt nicht retten. Aber deine Entscheidungen haben Auswirkungen.

Wie wir im letzten Kapitel gesehen haben, ist die Fleischindustrie für Schäden auf vielen Ebenen verantwortlich. Sie ist daher einer der dringlichsten Bereiche, in denen Veränderungen notwendig sind. Und diese Veränderung ist relativ einfach umzusetzen, insbesondere wenn du dich auf den Weg konzentrierst und nicht auf das Ziel.

Sie haben die Macht, die Welt mit jeder Mahlzeit ein Stückchen zu verändern!

TA-DA! Vegan zu leben ist ganz einfach. Letztendlich lässt es sich auf eine einfache Formel mit nur einem Schritt reduzieren. Und die lautet: «Kaufen oder verwenden Sie keine Produkte mehr, die aus Tieren hergestellt wurden.»

Im Grunde genommen bedeutet das nur, „wo immer möglich und praktikabel“ NEIN zu tierischen Produkten zu sagen. Die ursprüngliche Definition von vor über 75 Jahren liefert uns die wichtigste Erkenntnis, die perfekte Strategie, um die Zukunft unseres Planeten zu schützen, Tiere nicht mehr zu quälen und unser emotionales und körperliches Wohlbefinden zu verbessern. Im nächsten Kapitel finden Sie praktische Tipps und Tricks, die Sie inspirieren und befähigen, Ihr pflanzliches Leben zu gestalten. Aber lassen Sie uns zunächst das Spektrum der Ernährung erkunden.

SPEZIESISMUS: ES GIBT IHN WIRKLICH

Die Annahme der Überlegenheit des Menschen und die Überzeugung, dass Tierarten minderwertig sind, was zur Ausbeutung von Tieren führt. Speziesistisches Denken betrachtet Tiere lediglich als Mittel zum Zweck für den Menschen.2

Karnismus: *Das unsichtbare Glaubenssystem, das uns dazu konditioniert, bestimmte Tiere zu essen.*

Der Begriff Karnismus wurde 2001 von Melanie Joy geprägt, einer Sozialpsychologin und Autorin des Buches „Why We Love Dogs, Eat Pigs and Wear Cows” (Warum wir Hunde lieben, Schweine essen und Kühe tragen). Im Zentrum der karnistischen Ideologie steht die Akzeptanz, dass Fleischessen natürlich, normal und notwendig sei.

Der Karnismus stuft bestimmte Tierarten als Nahrungsmittel ein und akzeptiert Praktiken gegenüber diesen Tieren, die als inakzeptabel gelten würden, wenn sie auf andere Arten angewendet würden (weshalb Menschen sehr emotional auf Festivals reagieren können, bei denen Hunde gegessen werden, während sie die gleichen Gräueltaten gegenüber Schweinen und Kühen ignorieren).3

Rechtfertigungen

Dies sind die drei gängigen Rechtfertigungen, mit denen Menschen ihre Entscheidung, Fleisch zu essen, verteidigen.4 :

Natürlichkeit: *«Fleisch zu essen ist in unserer Biologie verankert, wir sehnen uns ganz natürlich*

nach Fleisch, unsere Spezies hat sich so entwickelt, dass sie Fleisch isst.»

Normal: *«Fleisch zu essen ist das, was die meisten Menschen in einer zivilisierten Gesellschaft tun und erwarten.*

Notwendig: «*Fleisch zu essen ist überlebenswichtig. Menschen müssen es zu sich nehmen, um gesund und stark zu sein.»*

Es ist interessant festzustellen, dass die «drei Ns» von diesem Rechtfertigungssystem früher auch zur Rationalisierung von Sklaverei und Sexismus herangezogen wurden. Beispielsweise beriefen sich Gegner des Frauenwahlrechts oft auf die „Notwendigkeit", Frauen das Wahlrecht zu verweigern, um „irreparablen Schaden" für die Nation zu verhindern, auf die „natürliche Überlegenheit" der männlichen Intelligenz und auf die „Normalität" der ausschließlich männlichen Wahlberechtigung, wie sie „von unseren Vorfahren vorgesehen" war. Bei genauer Betrachtung und Hinterfragung bricht die 3N-Ideologie zusammen, daher ist die vegane Bewegung so wichtig.5

DAS SPEKTRUM VON KARNISMUS BIS VEGANISMUS

Karnismus ist das Gegenteil von Veganismus. Es ist derzeit das vorherrschende Glaubenssystem in unserer Kultur, das unsere Ernährungsgewohnheiten beeinflusst. Es ist tief in unserer Gesellschaft verwurzelt. Wir haben diese Ideologie und den damit verbundenen Konflikt so sehr verinnerlicht, dass wir die Grausamkeit ignorieren können, die notwendig ist, um unsere Erwartungen an Fleisch und Milchprodukte aufrechtzuerhalten. Wenn sich der jährliche Fleischkonsum von 250 Millionen Tonnen auf 500 Millionen Tonnen verdoppelt, wie von der FAO prognostiziert, wird das System zusammenbrechen6 und damit auch die Welt, wie wir sie kennen.

Wir stehen bereits am Abgrund. Um dies zu vermeiden, müssen wir alle unseren Beitrag leisten. Wir müssen uns bewusst dafür entscheiden, uns von tierlichen Produkten abzuwenden und uns pflanzlichen Produkten zuzuwenden, weg von Grausamkeit, Umweltverschmutzung und Ausbeutung und hin zu Lebensmitteln, die gut für Tiere, den Planeten und die Menschen sind. Aber zwischen Karnismus und Veganismus haben wir Optionen, Raum zum Erkunden und unseren Weg finden.

Einer meiner Lieblingssprüche lautet: „Alle, die wandern, sind nicht verloren." Wir alle wandern irgendwo auf diesem Spektrum, ob wir es wissen oder nicht. Es gibt viele Variationen von Ernährungsweisen und viele Arten zu essen.

Um die Veränderungen zu erreichen, die für den Erhalt der Weltbevölkerung und ihrer Gesundheit notwendig sind, müssen wir alle zu einer pflanzlichen Lebensweise übergehen. In einer idealen Welt wären wir alle Veganer. Ich bin aber auch ein realistischer Veganer: Ich akzeptiere, dass die Welt nicht über Nacht vegan werden kann (aber ich werde es weiter versuchen!). Ich denke daher, es ist an der Zeit, realistisch zu sein und anzuerkennen, dass wir alle noch immer einen dramatischen Unterschied für unsere Welt bewirken können, indem wir unseren Konsum tierischer Produkte reduzieren. Bei jedem Schritt auf dem Spektrum der Ernährungsweisen gibt es Möglichkeiten, einen positiven Einfluss auszuüben. Schauen Sie sich das untenstehende Spektrum an – wo stehen Sie derzeit und wo möchten Sie hin?

Ein **VEGAN REBEL** ist sich der Auswirkungen von Lebensmitteln bewusst und möchte nachhaltige, mitfühlende Entscheidungen treffen.

oder jemand auf dem **SPEKTRUM VON KARNISMUS BIS VEGANISMUS:**

Karnismus: Die vorherrschende Ernährungsweise, die sich seit der Agrarrevolution entwickelt hat. Eine karnistische Ernährung umfasst Fleisch, Fisch, Eier und Milchprodukte. Diese Produkte werden täglich, oft mehrmals am Tag, konsumiert. Die westliche Standardernährung7 ist eine karnistische Ernährung.

Flexitarismus: Eine flexitarische Ernährung konzentriert sich aufs Erhöhen des Verzehrs pflanzlicher Lebensmittel bei gleichzeitigem Reduzieren von Fleisch. Tierische Produkte werden eher als Beilage denn als Hauptgericht betrachtet. Die Blue-Zone-Ernährungsweisen sind flexitarisch. Obwohl sie eine geringe Menge an Fleisch, Fisch und Milchprodukten enthalten, basieren sie stark auf Vollwertkost wie Gemüse, Hülsenfrüchten, Getreide, Nüssen und Samen.

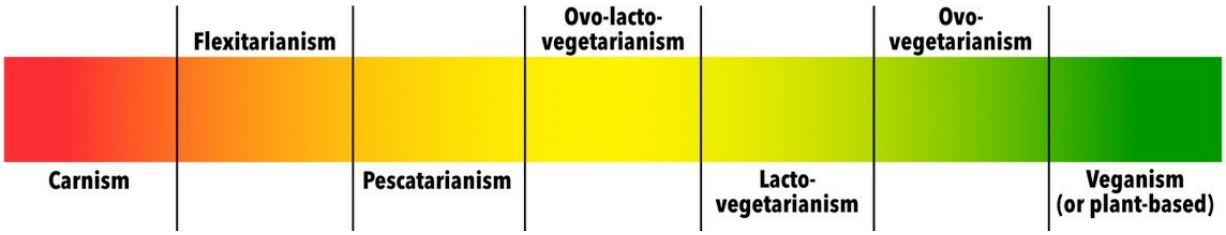
Pescetarismus: Eine pescetarische Ernährung kombiniert Fisch und Meeresfrüchte mit pflanzlichen Lebensmitteln wie Gemüse, Bohnen, Obst und Getreide. Pescetarismus kann manchmal auch Eier und Milchprodukte umfassen.

Ovo-Lacto-Vegetarismus: Die häufigste Form des Vegetarismus. Fleisch und Fische kommen in dieser Ernährung nicht vor, Eier und Milchprodukte hingegen schon.

Lacto-Vegetarismus: Lacto-Vegetarier konsumieren Milchprodukte, aber keine Eier, kein Fleisch und keinen Fisch.

Ovo-Vegetarismus: Ovo-Vegetarier konsumieren Eier, aber kein Fleisch, keinen Fisch und keine Milchprodukte.

Veganismus (auch als pflanzliche Ernährung/“plant based“ bekannt*): Veganer konsumieren kein Fleisch, keinen Fisch, keine Milchprodukte, keine Eier, keinen Honig und keine anderen tierischen Produkte. Sie versuchen, alle Produkte zu vermeiden, die mit der Ausbeutung oder Misshandlung von Tieren in Verbindung stehen.



***nota bene:**

Für mich sind „Veganismus“ und „pflanzliche Ernährung“ austauschbare Wörter. Innerhalb der veganen Bewegung gibt es jedoch einige Diskussionen und Debatten über die Fixierung des Begriffs „vegan“: Einige Veganer halten den Begriff „pflanzliche Ernährung“ für zu offen und meinen, er beziehe sich eher auf die Ernährung oder Gesundheit als auf die Lebensphilosophie oder auf die ethischen Belange im weiteren Sinne. Ich möchte aber die Einheit fördern und mich auf unsere gemeinsamen Werte konzentrieren. Ich halte es für eine semantische Frage, da wir letztendlich alle versuchen, ein mitfühlenderes Leben zu führen. Wir sitzen alle im selben Boot.

Unabhängig davon, wo Sie sich zwischen Karnismus und Veganismus befinden, können Sie einen positiven Einfluss auf die Umwelt und Ihre Gesundheit haben. Sobald Sie sich auf den Weg zum Veganismus gemacht haben, werden Sie feststellen, dass Sie ganz natürlich weitermachen. Die Vorteile, die Sie erleben werden, machen es Ihnen leicht, weiterzumachen. Das Gefühl des Wohlbefindens und die Gewissheit, dass Ihre Grundwerte und Ihr Lebensstil im Einklang stehen, sind tiefgreifend. Aber Sie müssen damit beginnen, zu akzeptieren, dass Ihr Tempo sich von dem anderer Menschen unterscheiden kann, und das ist einfach so. Je mehr Mitgefühl Sie sich selbst auf diesem Weg entgegenbringen, desto leichter wird Ihnen der Übergang zum vollständigen Veganismus fallen.

Ich hoffe, dass die Informationen in diesem Buch transformativ sind, aber ich bin nicht hier, um zu predigen oder jemandem Schuldgefühle einzureden. Ihr Weg ist einzigartig und muss nicht sofort zu 100 % vegan sein, um etwas zu bewirken. Tatsächlich können Sie überall auf diesem Spektrum etwas bewirken, indem Sie die Prinzipien des Veganismus in jeden Aspekt Ihres Lebens einfließen lassen – Mitgefühl, Nachhaltigkeit und Ethik. Das bedeutet, wenn Sie sich dafür entscheiden, sich dem Veganismus anzunähern, indem Sie Flexitarier, Pescatarier oder Vegetarier werden, tun Sie dies, indem Sie Produkte kaufen, die so ethisch, nachhaltig und human wie möglich sind, indem Sie beispielsweise auf große Lieferanten verzichten und sich dafür entscheiden, bei lokalen, unabhängigen Unternehmen einzukaufen.

Seien Sie nicht so streng, dass Sie aufgeben. Ich kann Ihnen gar nicht sagen, wie viele Menschen den Veganismus für ein paar Wochen ausprobiert haben, nur um dann das Handtuch zu werfen, weil es „zu schwer” war, sie „so hungrig” waren oder es sie langweilte, „immer wieder dasselbe zu essen”. Das kann passieren, wenn Sie zu schnell und ohne richtige Planung zum Veganismus wechseln oder wenn Sie blindlings den Anweisungen anderer folgen, anstatt sich hinzusetzen und zu überlegen, wie dieser neue Lebensstil für Ihren Körper und Ihre Lebensumstände funktionieren kann.

Der Trick, um Veränderungen dauerhaft zu etablieren, besteht darin, einen klaren Aktionsplan zu haben, es langsam anzugehen und zu akzeptieren, dass es sich um einen Weg mit Höhen und Tiefen handelt. Es kann einige Versuche dauern, bis Sie den richtigen veganen Käse, den richtigen veganen Burger oder die richtige pflanzliche Milchalternative gefunden haben. Es kann einige

Monate dauern, bis Sie genügend pflanzliche Gerichte in Ihrem Repertoire haben. Es kann Momente geben, in denen Sie zu etwas Vertrautem zurückkehren, weil Sie in Eile sind, gestresst sind oder sich mit anderen treffen. Das ist in Ordnung. Es ist besser, sich Raum für Fehler zu lassen und weiterzumachen, als nach Perfektion zu streben und aufzugeben. Vergessen Sie nicht, dass Sie nicht nur Ihre Ernährung umstellen, sondern auch Ihre Traditionen, Ihre Erziehung und Ihr Glaubenssystem überdenken!

MEINE VEGANE REISE

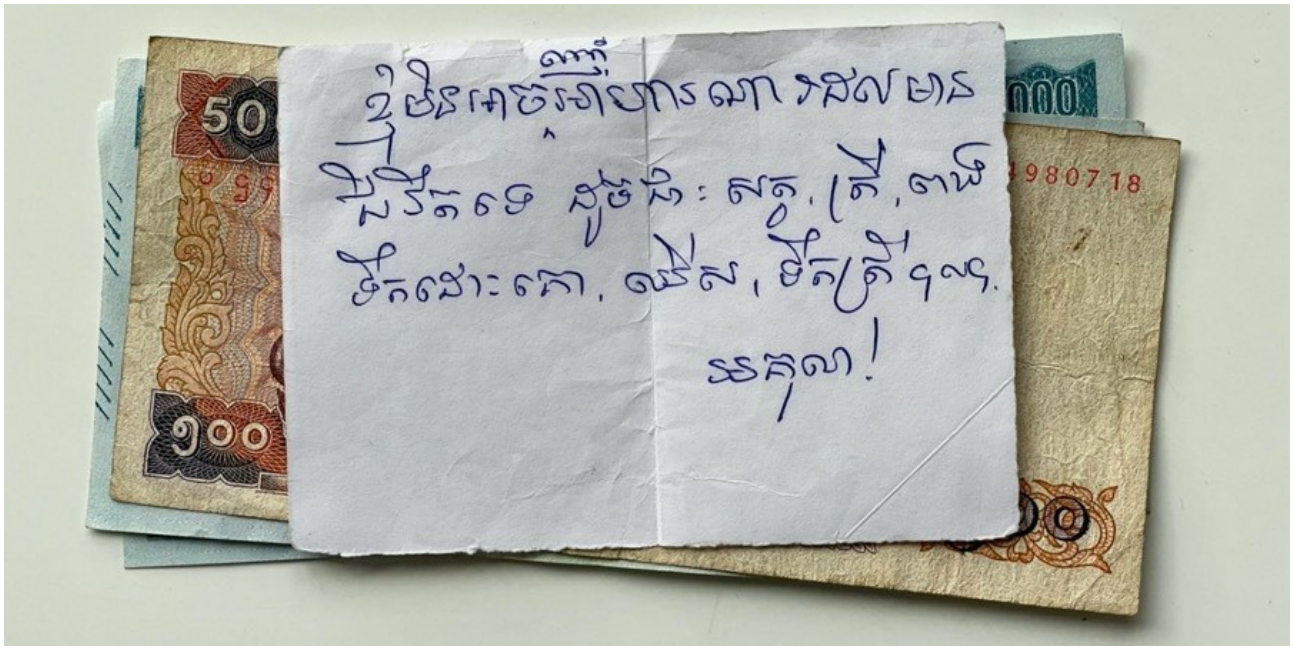
Wie die meisten von Euch bin ich als Fleischesser aufgewachsen. Tatsächlich bin ich auf einem Bauernhof aufgewachsen und befand mich am anderen Ende des Ernährungsspektrums als heute.

Als Kind hielt ich den Kopf unten und akzeptierte die Welt um mich herum als natürliche Ordnung und als gegeben. Es war also meine persönliche Pilgerreise, meinen glücklichen Ort der Zufriedenheit und Ausgeglichenheit als bekennender Veganer zu finden.

Ich habe mich zum ersten Mal in einem Kloster, versteckt in einem üppigen Dschungel im Norden Vietnams, für einen pflanzlichen Lebensstil entschieden. Meine ersten Wochen als Veganer waren einfach, da ich mich innerhalb der Klostermauern befand und die Mönche alle meine Mahlzeiten zubereiteten. Sie zeigten mir, wie wichtig Ausgewogenheit und Einfachheit beim Essen sind. Ich tauchte in eine vollwertige pflanzliche Ernährung ein, bevor ich überhaupt von diesem Konzept gehört hatte. Ich fühlte mich so revitalisiert, dass ich beschloss, diese Ernährungsweise auch nach meinem Aufenthalt im Kloster beizubehalten, doch es war schwierig, mich als Veganer neu zu etablieren, während ich ein Leben auf Reisen führte. Ich hatte meine Lieblingslokale in ganz Asien, aber dort servierte man mir normalerweise Bò lac (geschwenktes Rindfleisch) oder Gà den (grillierte Hühner) oder sogar Tiết canh (Blutwurst). Ich musste umdenken, und das war eine beängstigende Aussicht.

Während meiner Weltreise hatte ich mir ein treues Netzwerk an Kontakten zu originellen, lokal geführten Restaurants aufgebaut, deren Besitzer zu Freunden geworden waren. Sie kannten alle meine Lieblingsgerichte und verwöhnten mich gerne als treuen Stammgast. Ich erinnere mich, wie ich in eine kleine Stadt kam, in der ich seit über einem Jahr nicht mehr gewesen war, und mich fragte, ob sich noch jemand an mich erinnern würde. Aber ich war noch keine drei Meter die baufällige Hauptstraße entlanggelaufen, als schon begeisterte Rufe ertönten und ich von alten Freunden von der Straße geholt und auf den besten Platz in ihrem Restaurant gesetzt wurde. Sie verschwanden wortlos in der Küche und präsentierten mir bald stolz mein Lieblingscurry und eine frisch geöffnete Kokosnuss.

Das Curry enthielt ihr bestes Fleisch, als Geste der Freundschaft, und ich musste herausfinden, wie ich unsere Verbindung respektieren und gleichzeitig meine neuen Werte wahren konnte. Das Konzept des Veganismus war vielen fremd. In vielen asiatischen Sprachen gibt es kein Wort für vegan oder pflanzlich, und viele Leute lachten über das, was sie für eine verrückte Ernährungsweise hielten. Sie sagten mir, ich sei zu dünn und müsse zunehmen. Alte Freunde boten mir an, extra für mich ein Huhn zu schlachten!



Ich schrieb Karten in jeder Ortssprache, um zu zeigen, welche Lebensmittel ich nicht essen konnte, und fotokopierte sie, um sie an Freunde, Kellner und Restaurantbesitzer zu verteilen. Oft ging ich in die Küche und erklärte es dort oder stellte mich hinter die Theke und half dabei, meine Lieblingsgerichte anzupassen. Das löste immer eine breitere Diskussion über die vegane Philosophie und die Triebkräfte für meine dramatische Veränderung meines Lebensstils aus. Wenn es richtig gemacht wurde – wenn es ein Gespräch blieb und nicht zu einem Wettstreit wurde –, waren diese Gespräche inspirierend, faszinierend und eine einzigartige Gelegenheit, mit meinen alten Freunden zu lachen und eine Verbindung aufzubauen. Ich lernte, dass viele der sogenannten „klassischen Gerichte" sowieso westlich angepasste Versionen waren, denen Fleisch hinzugefügt wurde, um Reisende anzusprechen. Ursprünglich war nicht in jeder Mahlzeit Fleisch enthalten.

Ihre komplexen und weltberühmten Aromen wurden ursprünglich ausschließlich mit Pflanzen erreicht. Vegan zu werden hat mich nie eingeschränkt. Im Gegenteil, es hat mir neue Welten eröffnet. Meine Beziehungen wurden stärker. Meine Freunde in all den kleinen Cafés auf der ganzen Welt lernten meine Entscheidungen zu respektieren und passten sogar ihre Speisekarten an, um eine neue Zielgruppe von Reisenden anzusprechen. Ich glaube, dass unsere offenen Gespräche einigen auch dabei geholfen haben, ihre zunehmend fleischlastige Ernährung zu überdenken. Wenn ich heute zurückkomme, springen sie immer noch auf und freuen sich darauf, mir ihre neuesten veganen Kreationen oder Entdeckungen zu servieren. Veganismus ist im Bewusstsein!

„Du bist nicht die vegane Polizei."

REBEL VEGAN

VEGANE POLIZEI AUF PATROUILLE... - HABT MITGEFÜHL MIT ANDEREN VEGANERN

Die optimale Ernährung in Bezug auf Gesundheit, Tierschutz und Umwelt ist eine vollständig pflanzliche Ernährung. Dennoch ist jeder Schritt in Richtung dieses Ideals positiv und sollte unterstützt und gefeiert werden. Leider habe ich allzu oft erlebt, dass Veganer alle verurteilen, die nicht zu 100 % vegan leben. Wir sind aber REBEL VEGANS, keine Veganer-Polizei.

Veganismus sollte eine personenverurteilungsfreie Zone sein. Wir müssen alle willkommen heißen und ermutigen, die sich dem Veganismus anschließen, egal wo sie auf dem Spektrum stehen. Wir sitzen alle im selben Boot. Eine der traurigsten Sachen für mich sind die Konflikte und Streitigkeiten, die ich unter Veganern beobachte. Wir befinden uns alle auf dem Ernährungsspektrum und müssen einander gegenseitig unterstützen, anstatt uns zu kritisieren oder uns in Cliquen aufzuteilen. Unsere Stimmen sind lauter, wenn wir zusammenstehen, und unsere Botschaft ist stärker, wenn wir als vereinte Bewegung auftreten.

Wenn wir aber damit beschäftigt sind, untereinander zu streiten, verstoßen wir gegen das Kernprinzip des Veganismus: Mitgefühl. Ein REBEL VEGAN zu sein bedeutet auch, einen einladenden und sicheren Raum zu schaffen, in dem andere sich uns anschließen können. Und das wird nicht geschehen, wenn wir uns selbst oder andere dafür kritisieren und verurteilen, dass wir „nicht vegan genug" sind.

Lebe nach deinen eigenen Regeln, sei überzeugt von deinen Entscheidungen und respektiere die Entscheidungen anderer Menschen.

Alles – sogar Du selbst – kann veganisiert werden. Auch wenn Du dir dessen bewusst bist, ist es wichtig, dass du dir erlaubst, dich mit Anmut und in deinem eigenen Tempo durch das Spektrum zu bewegen. Vielleicht bist du entschlossen, alle tierischen Produkte aus deinem Leben zu verbannen und nie wieder zu kaufen. Oder du gehst eher bedächtig und langsam vor, nimmst dir Woche für Woche etwas vor und ersetzt deine üblichen Mahlzeiten nach und nach durch pflanzliche Alternativen. Das spielt weniger eine Rolle. Wo auch immer du gerade stehst, ich freue mich, dass du hier bist. Was zählt, ist, dass du auf dem Weg bist. In meinen Augen macht dich das zu einem REBEL VEGAN und Du hast einen Platz an meinem Tisch.

Wie auch immer Du dich entscheidest, Du musst ein Vorbild sein. Beim Veganismus geht es nicht darum, perfekt zu sein, sondern mitfühlend.

Das bedeutet, dass man sein Mitgefühl auf alle Lebewesen auf der Erde ausweitet, einschließlich der Mitmenschen, die noch immer Fleisch essen. Anders ausgedrückt: Das Verurteilen oder Ankreiden der Handlungen anderer führt niemals zu positiven Veränderungen. Es führt nur dazu, dass sich die Menschen zurückziehen und die Polarisierung weiterbesteht. Wie fühlt man sich denn, wenn andere einen verurteilen oder kritisieren? Du inspirierst mit deiner Energie zu positiven Veränderungen, wenn Du mit Toleranz und Verständnis zu deiner authentischen Wahrheit stehst.

Das bedeutet nicht, dass Sie man Verzehr von Fleisch gutheißt, sondern dass man versteht, dass die Person, die dies tut, derzeit in einer allgegenwärtigen Ideologie verstrickt ist. Lasst uns die Bemühungen aller begrüßen und feiern, eine bessere Welt zu schaffen, eine Mahlzeit nach der anderen.

SICH ENTLANG DES ERNÄHRUNGSSPEKTRUMS BEWEGEN

Du bist ein REBEL VEGAN, informiert und motiviert, dein bestes Leben zu gestalten. Denk daran, dass es beim Veganismus wie im Leben um den Weg geht. Viel Spaß dabei.

Es gibt kein Regelwerk – keinen alleingültigen Weg –, um vegan zu leben. Mit den Strategien in den nächsten beiden Kapiteln kannst du beginnen, deinen einzigartigen pflanzlichen Lebensstil zu entwickeln. Ich sage immer, Veganismus ist eine Reise, kein Ziel – also genießen wir die Fahrt!

Wie engagiert oder entspannt Du bist und wo Du deinen Sweet Spot auf dem Ernährungsspektrum findst, ist ganz allein deine Entscheidung. Nur Du kennst deine Ziele, nur Du kannst deine Ethik in Einklang bringen und nur Du kannst den besten Weg finden für dich, um dich in dieser schönen neuen Welt zurechtzufinden. Habe keine Angst davor, dass andere dich beurteilen – bleib einfach Du selbst.

Ja, Du wirst Herausforderungen begegnen. Vielleicht werden Freunde und Familie Deine Entscheidungen hinterfragen, vielleicht wirst Du stolpern und Fehler machen, vielleicht wirst Du dich in einem anderen Tempo bewegen als andere. Wo auch immer Du dich auf dem Spektrum befindest und wohin auch immer Du gehst, Du musst dich nicht selbst mit einem Etikett versehen, sondern nur Deine neu erwachten Überzeugungen und Motivationen mit deinem spezifischen Alltag in Einklang bringen. Ich glaube, der Weg zum Veganismus ist wie eine Heimkehr – eine Rückkehr zu Deinem ursprünglichen, mitfühlenden Selbst.

Du wirst zu dem, der du immer sein solltest.

Willkommen zu Hause.

2
4
1
3

REBEL VEGAN STARTER KIT: SCHAFFE DEIN EIGENES VEGANES LEBEN

Der beste Weg, etwas auf der Welt zu bewegen, ist, damit im eigenen Leben anzufangen.

Julia Louis-Dreyfus

Betrachtet dieses Kapitel als dein Starter-Kit für den Aufbau und die Aufrechterhaltung deines pflanzlichen Lebensstils. In diesem Kapitel möchte ich deine Motivation mit einer kurzen Zusammenfassung der Vorteile einer veganen Lebensweise bestärken und dir einen Plan für den Start deiner veganen Reise an die Hand geben.

Unabhängig davon, wie weit auf deinem Weg bereits bist, verbesserst Du deine Gesundheit, rettest Tiere und trägst zur Bekämpfung des Klimawandels bei, wenn Du dich zunehmend pflanzlich ernährst. Es geht nicht um Perfektion, sondern darum, das Leben bestmöglich zu gestalten und das Richtige zu tun. Wenn Du an etwas glaubst, fällt es dir viel leichter, die notwendigen Veränderungen vorzunehmen, um dieses Ziel zu erreichen.

VORTEILE FÜR DIE ERDENBEWOHNER:

1. Du verschonst das Leben vieler Tiere:

Das mag offensichtlich sein, aber angesichts der Tatsache, dass jedes Jahr 70 Milliarden Landtiere gezüchtet, auf Farmen gehalten und geschlachtet werden, ist die Entscheidung, sie nicht zu essen, der erste Schritt, um das Leiden der Tiere zu beenden. Ganz zu schweigen von den Millionen von Tieren, die Du davor bewahrst, durch Abholzung obdachlos zu werden. Du trägst auch dazu bei, das Aussterben von Arten zu verhindern, indem Du den Bedarf an Vieh und Futterpflanzen reduzierst.

2. Du setzst dich für Menschenrechte ein:

Die meisten Arbeiter in Massentierhaltungsbetrieben werden ausgebeutet und unterbezahlt. Ihnen werden Pausen verweigert und sie müssen unter unvorstellbaren Bedingungen Arbeiten verrichten, die Körper und Seele schädigen. Indem Du vegan lebst, trägst Du nicht mehr zu dieser Industrie bei und setzst dich für Menschenrechte ein.

3. Du hilfst im Kampf gegen den Hunger auf der Welt:

Laut dem Welternährungsprogramm der Vereinten Nationen gehen jeden Abend 690 Millionen Menschen hungrig zu Bett.1 Je mehr Menschen auf eine pflanzliche Ernährung umsteigen, desto mehr Ackerland könnte wieder für den Anbau von Getreide und Gemüse genutzt werden, um die Welt zu ernähren, anstatt Nutztiere für die Fleischindustrie zu füttern.

4. Du setzst dich gegen Quälerei und für eine freundlichere Welt ein:

Was in Massentierhaltungsbetrieben geschieht, hat nichts mit «artgerecht» zu tun. Wenn Du kein Fleisch isst, trägst Du nicht mehr zu einer Industrie bei, die auf die Folter und Schlachtung fühlender Wesen angewiesen ist.

VORTEILE FÜR DIE WELT:

«Du musst selbst die Veränderung sein, die du auf der Welt sehen willst.»
Mahatma Gandhi

5. Wassereinsparung:
Für die Produktion von 1 Gallone (3,7 Liter) Milch werden 1.000 Gallonen (3.785 Liter) Wasser benötigt. 15 Mio. Liter für die Produktion einer Tonne Rindfleisch. Verglichen damit werden für die Produktion einer Tonne Gemüse nur 85.000 Gallonen (321.760 Liter) Wasser benötigt.

Durch eine vegane Ernährung kannst Du jedes Jahr 219.000 Gallonen (829.000 Liter) Wasser einsparen. Die Tierhaltung ist bekannt dafür, dass sie aufgrund der giftigen Abflüsse und Leckagen aus den Abfallgruben der Intensivmastbetriebe sowohl die Süßwasserreserven als auch die Ozeane verschmutzt. Wenn Du vegan lebst, trägst Du auch dazu bei, unser Wasser sauber zu halten.

6. Schutz des Bodens:
Die Tierhaltung laugt fruchtbare Böden aus. Nicht nur wegen des hohen Gehalts an Chemikalien in der Gülle, die auf die Felder gesprüht werden, sondern auch wegen der Abholzung. Der Anbau einer großen Vielfalt an Pflanzen und Bäumen kann diese Auswirkungen hingegen umkehren und dazu beitragen, den Boden zu remineralisieren und wieder zu nähren.

7. Reduzierung der CO2-Emissionen:
Laut Steven Chu, Nobelpreisträger für Physik und Präsident der *American Association for the Advancement of Science*, „würden Rinder und Milchvieh, wenn sie ein Land wären, mehr Treibhausgasemissionen verursachen als die gesamte EU-28“. 2 Laut der *Cornell University* verbraucht die Produktion von tierischem Eiweiß achtmal mehr fossile Brennstoffe als die Produktion von pflanzlichen Proteinen.3 Wenn Du dich vegan ernährst, produzierst Du im Vergleich zu einem Fleischesser 50 % weniger Kohlendioxid und verbrauchst 1/11 weniger Öl.4

8. Landnutzung
Um eine Person ein Jahr lang vegan zu ernähren, benötigt man 1/6 Morgen Land. Um einen Vegetarier zu ernähren, benötigt man dreimal so viel Land. Um einen Fleischesser zu ernähren, benötigt man 18-mal so viel Land.5 Auf 1,5 Acres Land können 37.000 Pfund (16.783 Kilogramm) pflanzliche Lebensmittel oder nur 375 Pfund (124 Kilogramm) Rindfleisch produziert werden. 6

VORTEILE FÜR IHRE GESUNDHEIT:

Wenn Sie etwas auf der Welt bewegen wollen, müssen Sie sich von der Welt unterscheiden.
Elaine S. Dalton

9. Sie werden abnehmen:
Die *westliche Standardernährung*7 wird mit der weltweiten Adipositas-Epidemie in Verbindung gebracht. Durch die Umstellung auf eine vegane Ernährung vermeiden Sie Quellen für gesättigte Fette und Giftstoffe, die zur Gewichtszunahme beitragen, und erreichen so Ihr Idealgewicht.

10. Sie werden länger leben und sich gesünder fühlen:
Eine vegane Ernährung ist reich an Nährstoffen, die vor Krankheiten schützen. Aber Sie müssen sich nicht einmal zu 100 % pflanzlich ernähren, um diese Vorteile zu genießen. Studien zeigen, dass sogar Flexitarier ein längeres und gesünderes Leben führen.8

11. Sie schützen sich vor chronischen Krankheiten:
Die *westliche Standardernährung*9 erhöht Ihr Risiko für das metabolische Syndrom. Dieses Syndrom ist durch das sogenannte „tödliche Quartett" gekennzeichnet – abdominale Adipositas, hoher Blutzucker, hoher Cholesterinspiegel und hoher Blutdruck.10 Wenn Sie sich pflanzlich ernähren, senken Sie Ihr Risiko für das metabolische Syndrom.

12. Sie werden eine glücklichere, ausgeglichenere Stimmung erleben:
Die westliche Standardernährung11 ist mit einem höheren Risiko für Stimmungsstörungen verbunden. Eine pflanzliche Ernährung hingegen verbessert Depressionen, Angstzustände und Produktivität erheblich.12 Und es spricht viel für die innere Ruhe, die entsteht, wenn man weiß, dass man etwas tut, um der Welt zu helfen.

EINE PERSON, DIE SICH VEGAN ERNÄHRT, SPART PRO TAG:
1.100 Gallonen (4.163 Liter) Wasser
45 Pfund (23 Kilogramm) Getreide
30 Quadratfuß (9,1 Quadratmeter) Waldfläche
20 Pfund (10 Kilogramm) CO2
und natürlich Tierleben

DER ERSTE SCHRITT: PLANUNG

„Wer nicht plant, plant sein Scheitern."
Benjamin Franklin

Nun sind Sie motiviert, aber die Frage ist: Wie fängt man an? Vegan zu leben ist zwar relativ einfach, aber auch eine Herausforderung.

Erstens, weil es schwierig sein kann, sein Verhalten zu ändern, wenn das Verhalten der Menschen in Ihrem Umfeld unverändert bleibt. Vielleicht sind Sie der erste Veganer in Ihrer Familie oder Ihrem Freundeskreis, was bedeutet, dass Sie sich bemühen müssen, Ihren Standpunkt zu vertreten (siehe Kapitel 11 für vegane Argumente).

Zweitens kann es eine Herausforderung sein, vegan zu werden, weil Sie damit eine sonst lebenslange Gewohnheit aufgeben. Gewohnheiten sitzen tief. Die meisten von uns sind mit Fleisch

und Milchprodukten aufgewachsen und haben sich darüber keine Gedanken gemacht. Unsere Reflexe, Geschmacksknospen und Gewohnheiten wirken diesen positiven Veränderungen entgegen. Aber mit Kreativität und Mut können wir diese tief verwurzelten Überzeugungen und Traditionen in Frage stellen. Wir tun dies, indem wir neue Traditionen und Gewohnheiten schaffen, die freundlicher und nachhaltiger sind. Wenn Sie Ihr persönliches *Warum* finden und stärken – jene Mischung aus starken Triebkräften, die Sie überhaupt erst auf diesen Weg gebracht haben –, wird Ihnen das helfen, diese Herausforderungen und alle Hindernisse auf Ihrem Weg zu meistern. Aber Motivation allein reicht nicht aus. Wer nicht plant, plant sein Scheitern. Der erste Schritt auf Ihrem Weg zum Veganismus ist also, vorauszuplanen! Ich mache das am liebsten, indem ich ein Tagebuch darüber führe, aber Sie können auch einfach mitmachen oder eine Methode finden, die Ihnen zusagt. Im Folgenden finden Sie meine Schritt-für-Schritt-Anleitung. Ich hoffe, es hilft Ihnen dabei, Ihre REBEL VEGAN-Reise zu inspirieren.

1. MACHEN SIE SICH IHR *WARUM* KLAR:
Sie haben über die treibenden Kräfte gelesen. Sie hatten bereits vorher Ihre eigenen Motivationen. Was sind Ihre Gründe, vegan zu werden? Vielleicht ist es Ihre Gesundheit oder dass Sie nicht mehr zu einer grausamen und umweltverschmutzenden Industrie beitragen möchten, vielleicht können Sie den Gedanken nicht ertragen, was aufgrund unserer Ernährungsgewohnheiten mit unserem Planeten geschieht. Ein klares *Warum* hilft Ihnen, stark zu bleiben und an Ihren Entscheidungen festzuhalten, wenn es schwierig wird.

2. VISUALISIEREN SIE SICH DIE VORTEILE:
Wie werden Sie sich fühlen, wenn Sie diese Veränderungen vornehmen? Was werden Sie erreichen? Welche Vorteile werden Sie durch den Übergang zu einer pflanzlichen Lebensweise erfahren? Eine klare Vorstellung von den positiven Ergebnissen Ihrer Entscheidung wird Ihnen helfen, Ihre Entscheidung zu festigen und Ihre Ziele zu unterstützen.

3. SEIEN SIE SICH IHRER MÖGLICHEN SCHWIERIGKEITEN BEWUSST:
Schreiben Sie auf (oder denken Sie darüber nach), welche Hindernisse Ihnen im Weg stehen könnten und wie Sie diese überwinden können. Wenn Ihr Lieblingscafé beispielsweise keine veganen Optionen anbietet, gibt es dann evtl. Cafés in der Nähe, die dies tun? Oder wenn Sie vormittags oft Hunger bekommen und zu einem gekauften Muffin greifen, können Sie dann vegane Snacks im Voraus zubereiten, damit Sie nicht in Verlegenheit geraten? Wie werden Sie reagieren, wenn andere Ihre Entscheidungen in Frage stellen? Wo sind Sie zu Kompromissen bereit und wo nicht (z. B. wenn Ihre Mutter einen Fischeintopf gekocht hat oder wenn Ihre Freunde Sie nach einer Partynacht in einen Dönerladen mitnehmen wollen)?

4. PLANEN SIE DIE VERÄNDERUNGEN:
Erstellen Sie einen Plan und halten Sie sich daran. Ich gehe gerne Woche für Woche vor. Welche Veränderungen werden Sie in der ersten, zweiten, dritten und vierten Woche vornehmen? Fangen Sie klein an. Gehen Sie Schritt für Schritt vor und bauen Sie darauf auf. Es könnte beispielsweise überwältigend sein, ab Woche 1 komplett vegan zu leben. Sie könnten jedoch beschließen, sich in der ersten Woche darauf zu konzentrieren, pflanzliche Alternativen zu Ihren üblichen Milchprodukten zu finden, und in der zweiten Woche zwei oder drei Tage lang pflanzlich zu essen. Oder Sie könnten damit beginnen, vegane „Fleischsorten" zu probieren, um diejenigen zu finden, die Ihnen schmecken.

5. AUF DIE PLÄTZE, FERTIG, VEGAN:
Wir leben in einer spannenden Zeit, was Veganismus angeht. Es gibt mittlerweile buchstäblich für alles eine vegane Alternative: Milch, Joghurt, Butter, Hackfleisch, Hähnchen, Burger, Käse, Fisch.

Jedes Gericht, das Sie mögen, kann vegan zubereitet werden. Gehen Sie online und suchen Sie nach veganen Versionen Ihrer Lieblingsspeisen.

Denken Sie daran, dass dies kein Wettrennen ist! Es geht darum, dauerhafte Veränderungen zu bewirken, also gehen Sie in Ihrem eigenen Tempo vor und geben Sie einfach Ihr Bestes. Bevor Sie sich versehen, werden Sie zu einer Ernährungsweise übergegangen sein, die Ihrer Gesundheit, dem Tierschutz und dem Planeten zugute kommt. Wir haben die praktischen Aspekte behandelt, also lassen Sie uns nun einige Tipps und Tricks lernen, um Ihren neuen Lebensstil in die Tat umzusetzen. (Eine detailliertere Herangehensweise an die Ernährung und einen veganen Lebensstil finden Sie im zweiten Band der REBEL VEGAN-Reihe: «REBEL VEGAN LIFE: Full Nutritional and Beginners Guide.») Alles Denkbare können Sie veganisieren!

EGO

DAS *WIE:* HANDELN WIR PRAKTISCH

F: *Was ist das Schwierige dran, Veganer zu sein?*
A: *Nach dem Aufwachen die Mandeln melken gehen zu müssen.*

Wo auch immer Sie sich befinden, ich möchte Sie dabei unterstützen, Ihren ganz persönlichen Weg zu Ihrem Sweet Spot auf dem Spektrum zu finden. Unsere Ernährungsentscheidungen sind emotional, irrational und geprägt von unserer Kindheit und Kultur. Als REBEL VEGAN müssen Sie bereit sein, alte Überzeugungen infrage zu stellen und Ihren Lebensstil zu ändern. Auch wenn diese Reise manchmal herausfordernd ist, wird sie Ihnen letztendlich viel Freude bereiten und sich mit jedem Bissen positiv auf den Planeten, die Tiere und Ihre Gesundheit auswirken.

Im vorhergehenden Kapitel habe ich meine Strategie für die Planung eines pflanzlichen Lebens vorgestellt. In diesem Kapitel werde ich Ihnen ein paar Tipps und Tricks geben, die Ihnen auf Ihrer Reise helfen werden:

1. Seien Sie vorbereitet und motiviert:
Nutzen Sie dieses Buch als Sprungbrett und Referenz, um ein gesünderes und nachhaltigeres Leben zu beginnen. Betrachten Sie es als eine Bibel, zu der Sie zurückkehren können, um sich neu inspirieren zu lassen. Nutzen Sie den Abschnitt „Ressourcen" im Anhang, um weitere Informationen, Inspiration, Rezepte und Selbsthilfegruppen zu finden.

2. Gehen Sie in Ihrem eigenen Tempo und auf Ihrem eigenen Weg:
Es gibt nicht nur einen Weg, dies zu tun. Vergleichen Sie sich nicht mit anderen und fühlen Sie sich nicht unter Druck gesetzt, sich den Vorstellungen anderer anzupassen, was Sie tun sollten. Feiern Sie Ihre Erfolge, egal wie klein sie auch sein mögen.

3. Seien Sie offen und verlassen Sie Ihre Komfortzone – oder gehen Sie an ihre Grenzen:
Eine negative Einstellung führt garantiert zum Scheitern. Betrachten Sie dies als eine unglaubliche Gelegenheit, neue Lebensmittel, Geschmacksrichtungen, Restaurants und Kulturen zu entdecken. Behalten Sie den Spaß daran! Es ist ein Abenteuer, das auch noch den Planeten rettet!

4. Urteilen Sie nicht und werden Sie nicht zum Vegan-Polizisten:
Es ist schwer, nicht eifrig mit Ihrer neu gewonnenen Gesundheit und Weisheit umzugehen und dies lautstark verkünden zu wollen. Aber wenn Sie die Veränderung vornehmen und dabei Ihre Freunde behalten wollen, müssen Sie sich bewusst machen, dass nicht jeder am gleichen Punkt in seinem Leben steht und nicht jeder das gleiche Wertesystem hat. Und das ist vorerst in Ordnung. Als REBEL VEGAN inspirieren Sie andere und gehen mit gutem Beispiel voran.

5. Seien Sie darauf vorbereitet, hinterfragt und herausgefordert zu werden:
Wenn es um etwas so tief Verwurzeltes und Sensibles wie Essen geht, hält sich jeder für einen Experten und wird Ihnen unaufgefordert Ratschläge geben, die Sie möglicherweise mit zusammengebissenen Zähnen, Beherrschung und Großzügigkeit ertragen müssen. Als ich noch Fleisch gegessen habe, hat es niemanden interessiert, was ich esse. Jetzt, wo ich Veganer bin, hat jeder eine Meinung zu meiner Gesundheit! Versuchen Sie, stark und positiv zu bleiben und sich gutmütig zu zeigen. Sie können nicht bestreiten, wie gut Sie aussehen!

6. Finden Sie Ihre Gemeinschaft und Unterstützung:
Sie sind auf diesem Weg nicht allein, also suchen Sie den Kontakt zu anderen, um einander

gegenseitig zu unterstützen und zu verbinden. Auch das ist Teil des Abenteuers. Wenn ich zurückblicke, erstaunt es mich, dass etwas, das ich anfangs als so isolierend empfand, nun einen Kreis geschlossen und eine neue Gemeinschaft geschaffen hat, die mir sehr am Herzen liegt. Einer der Hauptgründe, warum viele Menschen aufgeben oder in alte Gewohnheiten zurückfallen, ist Isolation.1 Betrachten Sie dies als eine großartige Gelegenheit, Ihre Welt zu öffnen und sich mit anderen in der pflanzlichen Gemeinschaft zu verbinden. (Siehe unsere Facebook-Gruppen unter „Ressourcen".)

7. Machen Sie stärkehaltiges Gemüse und Vollkornprodukte zur Grundlage Ihrer Ernährung:
Entgegen dem weit verbreiteten Mythos kann selbst der hipste Veganer nicht vom *Kale* allein leben! Sie müssen genügend gesunde Kalorien zu sich nehmen, um Ihren Appetit zu stillen (ein Pfund Spinat hat nur 92 Kalorien), sonst fallen Sie in alte Gewohnheiten zurück. Das bedeutet, dass Sie stärkehaltiges Gemüse, Vollkornprodukte und pflanzliches Eiweiß in den Mittelpunkt Ihres Speiseplans stellen sollten: Kartoffeln, Süßkartoffeln, Kürbisse, Karotten, Reis, Quinoa, Buchweizen, Hafer, Bohnen, Linsen und Sojaprodukte.
Als ich pflanzliche Burger probierte und Süßkartoffel-Lasagne zubereitete, wusste ich, dass ich ohne Probleme Vollzeit-Veganer sein kann!

8. Füllen Sie Ihre Küche mit leckeren veganen Grundnahrungsmitteln:
So haben Sie immer etwas Gesundes zum Zubereiten und Naschen zur Hand. Einige der Dinge, die ich immer vorrätig habe, sind Hummus, Studentenfutter, Müsli, Erdnussbutter (zum Bestreichen von Hafercrackern, Sauerteigbrot oder zum Verzehr mit einem Apfel), Bohnen aus der Dose (damit kannst Du deinen Salaten schnell Protein hinzufügen oder einen schnellen Bohnen-Dip zubereiten), getrocknete Kräuter und Gewürze (damit kannst Du Gemüse zu einem leckeren Pfannengericht anbraten, das du mit Nudeln servieren kannst, oder ein schnelles Curry oder einen Eintopf zubereiten), verschiedene Getreidesorten (ich habe immer Reis, getrocknete Nudeln und Pasta in meinem Vorratsschrank), Nüsse und Samen (der einfachste Snack der Welt! Rösten Sie sie und bewahren Sie sie in einem luftdichten Gefäß auf, damit Sie sie griffbereit haben, wenn Sie Hunger bekommen), gefrorenes Obst (ich gebe gefrorene Blaubeeren in mein Müsli und verwende sie für Smoothies), pflanzliche Milch (für alle, die Flat Whites und den Nachmittagstee vermissen). Welche Grundnahrungsmittel Sie wählen, hängt von Ihrem individuellen Geschmack und Ihren Bedürfnissen ab, aber eine gut gefüllte vegane Speisekammer garantiert Ihren Erfolg als REBEL VEGAN.

9. Machen Sie ein einfaches Nudelgericht nahrhafter:
Getrocknete Nudeln sind in der Regel vegan, während frische Nudeln häufig mit Eiern hergestellt werden. Es gibt auch einige fantastische Nudeln aus Linsen und Kichererbsen, die Sie probieren sollten! Um Ihre Nudelgerichte sättigender und nahrhafter zu machen, wechseln Sie zu Bohnen- oder hochwertigen Vollkornnudeln aus alten Getreidesorten (z. B. Buchweizen, Naturreis oder Dinkel). Fügen Sie mehr Eiweiß hinzu, indem Sie Tempeh, Tofu, Bohnen, Kichererbsen oder Hummus verwenden. Fügen Sie gesunde Fette hinzu, indem Sie Avocado, Samen oder Nüsse verwenden. Sie können auch Hafer-, Mandel- oder Sojasahne hinzufügen, um das Gericht cremiger zu machen. Fügen Sie antioxidantienreiche Gemüsesorten wie Brokkoli, Rotkohl, Pilze oder Spinat hinzu. Diese Mahlzeit ist viel nährstoffreicher und hält Sie länger satt als eine einzelne Portion Pasta.

10. Smoothies:
Wenn Sie nicht täglich mixen möchten, können Sie Ihre Lieblingsbeeren, -grünzeug und -früchte mixen oder kalt pressen und dann in Zip-Lock-Beuteln einfrieren, damit sie jederzeit griffbereit sind. Damit Ihre Smoothies Sie bis zum Mittagessen satt halten, verwandeln Sie sie in Smoothie-

Bowls mit Granola, Nüssen, Samen und Kokosraspeln. Oder fügen Sie den Smoothies eine Proteinquelle hinzu, wie Chiasamen, Hanfsamen, Nussbutter oder pflanzliches Proteinpulver.

11. Halten Sie Lebensmittel bereit:
So müssen Sie nicht auf Fertiggerichte zurückgreifen. Frieren Sie einige selbst gekochte oder im Laden gekaufte vegane Mahlzeiten für faule oder stressige Tage ein.

12. Zeit, sich auszurüsten:
Sie möchten nicht, dass Ihre neue Ernährung zeitaufwändig ist oder Kochen ihr Leben beherrscht. Ich empfehle einen Schnellkochtopf. Er verkürzt die Kochzeit, bewahrt den Nährwert der Lebensmittel gut und verfügt über mehrere Kochfunktionen. Ein guter Mixer ist ebenfalls eine gute Idee (für Smoothies, aber auch für vegane Mayonnaise, Käsekuchen, Energiekugeln, Suppen usw.).

13. Seien Sie bereit, sich leichter zu fühlen und es dauerhaft zu bleiben:
Ihre Ernährung wird gesünder, da sie mehr Nährstoffe und Ballaststoffe enthält. Fleischprodukte enthalten nur vernachlässigbare Mengen an Vitaminen und überhaupt keine Ballaststoffe. Ballaststoffe sorgen für einen regelmäßigen Stuhlgang. Dies ist wichtig, da Ihr Körper auf diese Weise Giftstoffe ausscheidet. Der Verzehr von ausreichend pflanzlichen Ballaststoffen hilft, Darmkrebs vorzubeugen (und sogar rückgängig zu machen).2 Darüber hinaus sorgen Ballaststoffe für ein länger anhaltendes Sättigungsgefühl, sodass Sie Ihren Appetit besser kontrollieren und gesund abnehmen können.

14. Mach deine Lieblingsgerichte vegan:
Es gibt unglaubliche Ersatzprodukte und Hunderte, wenn nicht Tausende vegane Kochbücher. Genießen Sie die Reise, entdecken Sie neue Geschmacksrichtungen und haben Sie Spaß beim Experimentieren. Es gibt für alles eine pflanzliche Version, egal was man mag. Diese Veränderung schränkt nicht ein, sondern eröffnet neue Welten.

15. Planen im Voraus:
Verlass dich nicht auf Fertiggerichte oder Junkfood. Oreos und Pommes frites sind technisch gesehen vegan, ich weiß, aber sie bieten nicht die gesundheitlichen Vorteile, die Vollwertkost bietet. Mach einen Plan, damit Du selbst gekochte Mahlzeiten zubereiten (und einfrieren) und gesunde vegane Snacks griffbereit haben kannst. Lerne ein paar einfache Rezepte. Fülle den Kühlschrank mit Lieblingsprodukten wie veganer Pizza oder Burgern, für schwache Momente. Entdecke und finde Dein neues Lieblingsgericht. Meines war Jackfrucht-Curry!

16. Unterstützen Sie lokale Restaurants und werden Sie zu einem veganen *social animal*:
Nach Covid haben wir viele Restaurants verloren, aber überall eröffnen neue vegane Restaurants. Unterstützen und fördern wir sie! (Siehe die Ressourcenliste im Anhang und laden Sie doch mal die HappyCow-App herunter!)

17. Vergessen Sie die Nahrungsergänzungsmittel nicht:
Der einzige essentielle Nährstoff, der in einer veganen Ernährung fehlt, ist B12. Suche ein hochwertiges Nahrungsergänzungsmittel, um sicherzustellen, dass Du genug davon bekommst. Manche Menschen entscheiden sich auch dafür, zusätzlich Eisen und Omega-3-Fettsäuren einzunehmen. Darüber hinaus hilft einem ein breit gefächertes Multivitaminpräparat dabei, den Nährstoffhaushalt aufzufüllen.

18. Machen Sie sich keine Gedanken über Kleinigkeiten:
Versuchen Sie, sich auf das große Ganze und Ihr Ziel zu konzentrieren, zu einer pflanzlicheren Lebensweise überzugehen. Verlieren Sie sich nicht darin, nur Bio-Produkte kaufen zu wollen, jedes Etikett zu lesen oder alles wissen zu wollen, denn das kann stressig werden und jeden dazu bringen, aufzugeben. In dem Moment, in dem Ernährung keinen Spaß mehr macht, beginnt man zu denken, dass sie sich vielleicht nicht lohnt. Indem Sie sich bewusst werden und sich pflanzlicher ernähren, machen Sie bereits einen mutigen Schritt, um Ihr Leben und die Welt um Sie herum zu verbessern. Seien Sie nachsichtig mit sich selbst!

19. Geben Sie sich Zeit, sich anzupassen, während Ihr Wissen und Ihre Willenskraft wachsen:
Ihre Gedanken und Geschmacksknospen entwickeln sich weiter, während sich Ihr Horizont und Ihre Möglichkeiten erweitern. Geschmack ist erlernt, und bald werden Sie sich nach allem pflanzlichen sehnen. Vielen Menschen fällt es schwer, auf eine bestimmte Sache zu verzichten, zum Beispiel Käse. Wenn Sie während der Umstellung darauf zurückgreifen müssen, während Sie eine vegane Alternative suchen, ist das in Ordnung. Du bist ein REBEL VEGAN, der seinen eigenen Weg geht, dennoch ein besseres Leben schafft und einen positiven Einfluss ausübt.

20. Lass dich nicht von Perfektion vom Fortschritt abhalten:
Du wirst, aus Versehen oder absichtlich, wieder tierische Produkte essen. Wenn Unfälle passieren, versuche, vorwärts zu schauen, zu lernen und weiterzumachen!

21. Lassen Sie sich nicht entmutigen:
Es wird Hindernisse geben, aber konzentrieren Sie sich weiterhin auf Ihr neues Leben. Veganismus ist eine Reise, kein Ziel. Genießen Sie die Reise!

Fragen und Antworten: Häufige Fragen von veganen Neulingen

F*: Warum schmeckt veganer Käse schlecht?*
A*: Er wurde nicht an Mäusen getestet.*

WERDE ICH JEMALS AUFHÖREN, MICH NACH FLEISCH ZU SEHNEN?
Ich selber vermisse Fleisch überhaupt nicht mehr. Ich sage immer, dass unsere Geschmacksknospen wankelmütig sind und nur ein kurzes Gedächtnis haben. Im Grunde sehnen sie sich nach dem, was sie am besten kennen. Die Umstellung auf eine pflanzliche Ernährung ist vergleichbar mit einem Umzug in ein fernes Land, nachdem man mit der traditionellen Küche seiner Mutter aufgewachsen ist. Man muss sich Zeit geben, sich zu akklimatisieren und neue Geschmacksrichtungen zu entdecken.

Außerdem sollte man bedenken, dass die meisten verpackten Lebensmittel aufgrund künstlicher Zusatzstoffe extrem süß, extrem salzig oder überwürzt sind, was dazu führt, dass unsere Geschmacksknospen unempfindlich werden und überfordert sind. Aber man kann seine Geschmacksknospen umtrainieren, neue Lebensmittel zu schätzen und zu begehren, indem man einfach neue Lebensmittel isst. Mit jedem Bissen lernen die Geschmacksknospen, etwas anderes zu genießen.
Geben Sie sich Zeit, und es wird passieren – in der Regel innerhalb weniger Wochen oder Monate. Ich habe ein Jahr lang altmodischen Käse vermisst, und jetzt rümpfe ich die Nase darüber. Zeit und Engagement werden Ihnen eine neue Welt eröffnen.

KÖNNEN MEINE HAUSTIERE VEGAN LEBEN?

Katzen sind Fleischfresser, natürliche Raubtiere und das Gegenteil von Veganern. Ihre Physiologie verlangt, dass sie Fleisch fressen. Es gibt Geschichten von Katzenliebhabern, die sorgfältig angereichertes veganes Katzenfutter herstellen und gesunde Katzen großziehen. Es ist jedoch in Ordnung, die Natur Ihrer Katze zu akzeptieren und sie mit Fleischprodukten zu füttern. Ich bin nicht die Vegan-Polizei, und Sie sind immer noch ein REBEL VEGAN und ein guter Mensch. Hunde hingegen sind wie Menschen Allesfresser, was bedeutet, dass sie sich von einer pflanzlichen Ernährung ernähren können. Es gibt viele gesunde vegane Hundefutteroptionen. Tatsächlich war der älteste lebende Hund, Brambles, ein REBEL VEGAN und wurde 25 Jahre alt!3

Hunde brauchen Protein, aber Protein kommt nicht ausschließlich in Fleisch vor. Protein besteht aus Aminosäuren, die in pflanzlichen Lebensmitteln enthalten sind. Der einzige Grund, warum Fleisch Aminosäuren enthält, ist, dass Tiere (Kühe, Hühner usw.) Pflanzen fressen. Fleischhaltiges Hundefutter enthält außerdem Rückstände von Antibiotika und Medikamenten, sodass es als „für den menschlichen Verzehr ungeeignet" gilt. Unsere Haustiere sind Teil der Familie, also füttern wir sie so, wie wir sie lieben.

MUSS ICH MEINE LEDERSCHUHE UND GÜRTEL ENTSORGEN?
Wie weit Sie mit Ihrem Veganismus gehen möchten, ist eine persönliche Entscheidung. Wenn Tierrechte einer Ihrer Beweggründe sind, werden Sie wahrscheinlich keine Lederprodukte mehr kaufen wollen. Was Sie mit den Artikeln tun, die Sie in der Vergangenheit gekauft haben, bleibt Ihnen überlassen. Das Leder, das ich bereits vor meiner veganen Zeit in meinem Kleiderschrank hatte, betrachte ich als Vintage und habe es behalten.

Da ich jedoch weiß, unter welchen gewalttätigen Bedingungen diese Produkte hergestellt werden, möchte ich sie nicht mehr tragen. Die gute Nachricht ist, dass Sie keine Lederschuhe und -gürtel mehr kaufen müssen. Es gibt mittlerweile großartige Alternativen aus Kunstleder und Kunstfell. Unterstützen wir diese Marken.

MUSS ICH BIO-LEBENSMITTEL KAUFEN?
Kleine Bio-Produkte sind besser für die Umwelt und enthalten mehr Nährstoffe als konventionell angebaute Produkte. Es ist jedoch wichtig, dass Sie das tun, was sich für Sie richtig anfühlt und Ihrem Budget entspricht. Sie haben bereits mutige Entscheidungen getroffen, die einen großen Einfluss auf Ihre Gesundheit und die Umwelt haben werden. Ich schlage vor, dass Sie nicht alles auf einmal angehen! Wenn Sie sich für Bio entscheiden, empfehle ich Ihnen, ein lokales Gemüsekistenprogramm und unabhängige Lieferanten zu finden. Wenn Sie keine Bio-Produkte kaufen, sollten Sie vor allem daran denken, Ihre frischen Produkte gründlich zu waschen, um Pestizidrückstände zu entfernen. Gemüsewaschmittel finden Sie in den meisten Reformhäusern, oder Sie können es selbst aus Backpulver, Zitronensaft und Wasser herstellen.

IST SOJA NICHT SCHÄDLICH FÜR DIE GESUNDHEIT?
Ist Soja gut oder schlecht? Es gibt viele widersprüchliche Informationen über Soja. Ein Großteil dieser Kontroverse dreht sich um einen angeblichen Zusammenhang zwischen Soja und einem höheren Östrogenspiegel. Schreckensgeschichten über durch Soja verursachte «Männerbrüste» lassen viele Männer garantiert zum Fleischregal laufen, aber diese Zusammenhänge wurden vollständig widerlegt und entkräftet. Erstens hat Soja keine negativen Auswirkungen auf Männer. Ganz im Gegenteil: Sojaprodukte können sogar Krebs vorbeugen. Eine Auswertung von 47 Studien und Berichten ergab, dass weder Soja noch Sojaprodukte den Testosteronspiegel bei Männern beeinflussen.4 Eine weitere Analyse von 14 Studien zeigte, dass der Verzehr von Soja das Risiko für Prostatakrebs um 26 % senkt.5

Soja ist eine Hülsenfrucht (wie Kichererbsen, Erdnüsse und Pintobohnen). Es ist reich an pflanzlichem Eiweiß, Ballaststoffen und Vitaminen (einschließlich Kalzium). Laut dem *Physicians Committee for Responsible Medicine* bieten Sojaprodukte viele Vorteile, wie z. B. die Verringerung des Risikos für Brustkrebs und chronische Entzündungen sowie die Verbesserung der Knochen- und Herzgesundheit.6

Natürlich ist dabei ein gewisses Maß an Urteilsvermögen erforderlich. Gesundheitliche Vorteile ergeben sich eher aus dem Verzehr von ganzen Sojalebensmitteln wie Tofu, Tempeh, Sojamilch und Soja-Miso und nicht aus verarbeiteten Sojaprodukten. Je stärker ein Lebensmittel verarbeitet ist, desto weniger Nährstoffe enthält es in der Regel noch.

WAS IST VERKEHRT AM VERZEHR VON HONIG?

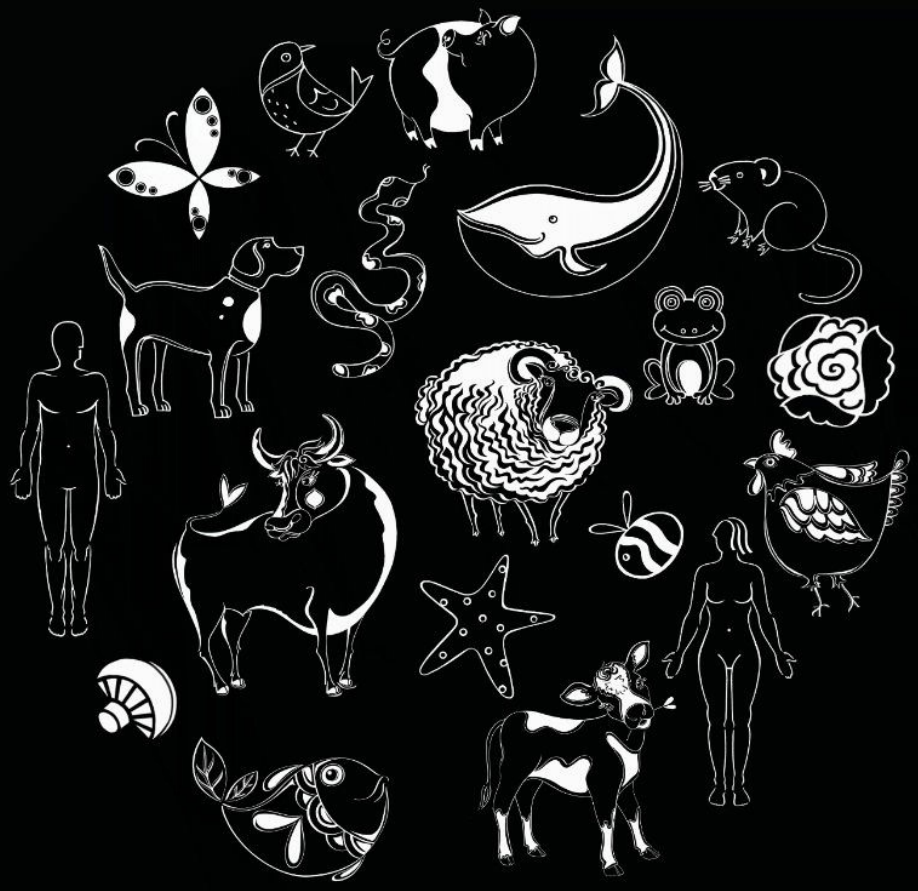
Honig wird von Bienen für Bienen produziert. Wenn wir Honig für unseren Verzehr ernten, gefährden wir die Gesundheit der Bienen. Laut der Vegan Society ist die Honigproduktion ausbeuterisch.7 Bienen besuchen bis zu 1.500 Blüten, um ihren „Honigmagen" zu füllen, einen separaten Magen, der Enzyme enthält, die den Nektar in Honig umwandeln. Dieser wird im Bienenstock abgelagert, wo „Hausbienen" den Honigherstellungsprozess abschließen.

Im Laufe ihres Lebens (etwa einem Monat) produziert jede Biene ein Zwölftel eines Teelöffels Honig. Dieser Honig ist für das Wohlergehen des Bienenstocks unerlässlich, da er Energie und Mikronährstoffe liefert. In der kommerziellen Bienenzucht wird der gesamte Honig entnommen und durch Zucker oder Glukosesirup ersetzt, der keine Nährstoffe enthält und die Gesundheit der Bienen beeinträchtigt. Um dem entgegenzuwirken, werden die Bienenstöcke manchmal mit Antibiotika behandelt. Genau wie in der Tierhaltung züchten konventionelle Imker Honigbienen selektiv, um ihre Produktivität zu steigern. Dadurch entstehen genetisch eingeschränkte Bienenpopulationen, die anfälliger für Krankheiten sind. Krankheiten verbreiten sich auch auf andere Bestäuber, wie beispielsweise einheimische Hummeln. Antibiotika werden eingesetzt, um Parasiten fernzuhalten. Wenn Bienenstöcke von Parasiten befallen werden, werden sie oft mitsamt den darin befindlichen Bienen verbrannt.8

Eine weitere gängige Praxis besteht darin, Bienenstöcke nach der Ernte zu roden, um die Kosten niedrig zu halten, und die Flügel der Bienenkönigin zu stutzen, um sie daran zu hindern, den Bienenstock zu verlassen und eine neue Kolonie zu gründen (da dies die Produktivität und den Gewinn verringern würde).9

Honigbienen sind hochintelligente Lebewesen mit komplexen sozialen Systemen. Darüber hinaus ist ihr Überleben für unser Überleben auf der Erde unerlässlich (mehr als ein Drittel unserer Nahrung hängt von Bestäubern wie Bienen ab). Letztendlich brauchen wir sie mehr als sie uns! Die gute Nachricht ist, dass es einige fantastische Alternativen zu Honig gibt, egal ob Sie damit kochen, ihn in Ihren Tee geben oder ihn auf Sauerteigtoast träufeln möchten. Ahornsirup, Reissirup, Melasse, Agavensirup, Dattelsirup, ganz zu schweigen von einigen wunderbaren veganen Honigsorten!

Ich bin so vegan, dass ich meinen Freund nicht einmal mehr „Honey" nenne!



ECO

11

EMPOWERMENT

COMEBACKS FÜR DEN UMGANG MIT SKEPTIZISMUS

„Die Menschen essen Fleisch und glauben, dass sie dadurch so stark wie ein Ochse werden, vergessen dabei aber, dass der Ochse Gras frisst.“

Pino Caruso 1

Manchmal muss man rebellieren, um für das Richtige zu kämpfen. Seien Sie also bereit, für Unruhe zu sorgen, indem Sie einfach authentisch als die beste Version Ihrer selbst leben – als gesunder, selbstbewusster Verfechter eines mitfühlenden Lebensstils. Ich finde es unendlich faszinierend, dass Vegansein solche Bestürzung und Konflikte beim Gegenüber hervorrufen kann. Ein/e VeganerIn, der oder die zu einer Dinnerparty kommt, kann schon vor dem ersten Wort für Spannung sorgen. Ich glaube, das hat mit dem unausgesprochenen Glaubenssystem zu tun, mit dem wir alle aufwachsen, dass Fleischessen normal, natürlich und irgendwie „richtig“ sei. Die bloße Existenz eines Veganers stellt diese Annahme in Frage, und das kann für manche unangenehm und konfrontierend sein.

Eine Art moralischer «Schizophrenie» ermöglicht es Menschen, ihre Haustiere zu lieben, aber trotzdem Fleisch zu essen – zu sagen, dass sie sich um Tiere kümmern würden, während sie Industrien unterstützen, die kein Geheimnis aus ihrer Misshandlung von Tieren machen. Dies ist Teil eines größeren Problems. In der heutigen Welt sind wir gezwungen, unser natürliches menschliches Mitgefühl auszublenden oder abzuschalten, um in einem System leben zu können, das so viel Leid und Ungerechtigkeit hervorbringt. Ein Kind würde niemals wollen, dass ein Tier leidet.

Beim Aufwachsen lernen wir eine Ideologie, die es normal erscheinen lässt, zu denken, die Tiere seien hier auf der Welt, um für unsere vermeintlichen Bedürfnisse und unser Vergnügen missbraucht zu werden, und an die Ideologie vom «Überleben des Stärkeren zu glauben» (Anm. d. Ü.: Ursprünglich sprach Darwin eigentlich vom Recht des Angepassteren («survival of the fittest» steht im Originaltext) und gar nicht vom «Stärkeren».), wonach die Menschen an der Spitze der Nahrungskette seien und darum die nichtmenschlichen Tiere essen müssten, um zu verhindern, dass diese die Weltherrschaft an sich reissen.
Durch ihre blosse Anwesenheit machen VeganerInnen diese kognitive Dissonanz sichtbar, diese Doppelmoral. Du bist ja ein/e RebellIn also stell dich drauf ein, dass es paar Turbulenzen gibt. Auch wenn Du der Unauffälligste bist, der nichtmal das V-Wort in den Mund nimmt, musst Du dich immer wieder der Kritik stellen über deine Wahl und deine Philosophie dahinter. Es kann viel erzwungenes Lächeln und viel Großzügigkeit erfordern, wenn man sich ständig erklären und sich immer wieder outen muss. Auch wenn du fest entschlossen bist, kein Wort über deine Diät zu verlieren, wird jemand darüber sprechen. Dieses Kapitel soll dir die Werkzeuge und Informationen an die Hand geben, mit denen du jede Frage, die dir gestellt wird, beantworten und dabei mit Mitgefühl, Verständnis und Stärke reagieren kannst. Ich habe viele unterschiedliche Reaktionen auf meinen Veganismus erhalten. Sehr oft sagt mir jeder, mit dem ich spreche, sofort, dass er ohnehin nicht viel Fleisch isst. Das deutet auf die Angst hin, beurteilt zu werden, sowie auf das Bewusstsein,

dass Fleischessen niemandem gut tut. Wenn du diese Reaktion erlebst, freu dich darüber.

Wenn wir aufwachsen, nehmen wir eine Ideologie auf, die es normal macht, dass wir glauben, Tiere seien nur zu unserem Gebrauch auf diese Erde gebracht worden, oder dass wir an das Modell des „Überlebens des Stärkeren“ glauben, bei dem der Mensch an der Spitze der Nahrungskette steht und daher Tiere verzehren muss, damit diese nicht die Welt übernehmen. Allein durch ihre Anwesenheit machen Veganer auf diese kognitive Dissonanz, diese moralische Schizophrenie aufmerksam. Sie sind ein Rebell, also machen Sie sich bereit, für Aufruhr zu sorgen! Selbst als der diskreteste Veganer, der das V-Wort nicht verwendet, müssen Sie darauf vorbereitet sein, dass Ihre persönlichen und philosophischen Entscheidungen in Frage gestellt werden. Es kann viel gezwungenes Lächeln und Großmut erfordern, sich ständig erklären zu müssen – sich immer wieder zu outen. Selbst wenn du entschlossen bist, kein Wort über deine Ernährung zu verlieren, wird jemand das Thema anschneiden. In diesem Kapitel geht es darum, dir die Werkzeuge und Informationen an die Hand zu geben, mit denen du auf alles, was dir entgegengeworfen wird, mit Mitgefühl, Verständnis und Stärke antworten kannst. Ich habe viele Reaktionen auf meinen Veganismus erlebt. Sehr oft sagen mir meine Gesprächspartner schnell, dass sie ohnehin nicht viel Fleisch essen. Das deutet auf eine Angst vor Urteilen hin, aber auch auf das Verständnis, dass Fleischessen für niemanden wirklich gut ist. Wenn Sie mit dieser Reaktion konfrontiert werden, freuen Sie sich darüber.

Sagen Sie der Person, dass es wunderbar ist, dass sie nicht viel Fleisch isst, denn wenn jeder seinen Fleischkonsum reduzieren würde, wären wir bei vielen dringenden Problemen bereits auf dem richtigen Weg. Vielleicht inspirieren Sie jemanden dazu, mutige Entscheidungen zu treffen und seinen Weg zu einer pflanzlichen Ernährung fortzusetzen. Aber oft ist die Reaktion nicht ganz so neutral. Ich habe schon von Leuten gehört, dass meine Muskeln aufgrund von Proteinmangel verkümmern würden, dass ich unmöglich genug Nährstoffe zu mir nehmen könnte, dass Veganismus genauso schlecht für den Planeten sei und dass Pflanzen doch auch Gefühle hätten (siehe unten!).

VOR DER BEFÄHIGUNG: VERSTÄNDNIS

„Du kannst, du solltest, und wenn du mutig genug bist, anzufangen, wirst du es auch tun.“

Stephen King

Bevor wir uns damit befassen, einige der Fehlinformationen und Skepsis zu entkräften, denen Sie möglicherweise begegnen, wollen wir untersuchen, woher dieser Konflikt und dieser Widerstand kommen. Ich liebe es, die Dynamik zu beobachten und entschlüsseln zu probieren, wie ein veganer Anthropologe! Ich glaube, im Kern dieses Konflikts steht die Annahme oder das Gefühl, dass Fleischessen eine Art grundlegendes Menschenrecht ist, welches Veganer den Menschen wegnehmen wollen.

„Sie nehmen uns unser Fleisch weg“ ist fast genauso spaltend wie „sie nehmen uns unsere Arbeitsplätze weg“ oder „sie nehmen uns unser Recht, Waffen zu tragen, weg“. Fleisch ist zu einem Symbol des Widerstands gegen „Wokeness“ und progressives Denken geworden. Veganismus wird als eine weitere Modeerscheinung angesehen, die von einer Gruppe von New-Age-Hippies propagiert wird, die keinen Respekt vor Traditionen und Freiheiten haben. Fleisch zu essen wird mit

einer Art toxischer konservativer Alpha-Männlichkeit gleichgesetzt. Donald Trump liebt bekanntlich Junkfood und durchgebratenes Steak mit Ketchup. Der Männerrechtsaktivist Jordan Peterson ist bekannt für seine Ernährung mit Rindfleisch und Salz. Es gibt sogar eine Untergruppe von Kryptowährungs-Enthusiasten, die sich selbst als Bitcoin-Fleischesser bezeichnen. Erinnern Sie sich an Gatis Lagzdins? Viele Veganer kennen ihn als den Mann, der auf veganen Festivals auftaucht und dort rohes Fleisch isst (in einer seiner Nummern spielten unter anderem eine Eichhörnchenleiche und ein abgetrennter Schweinekopf eine Rolle), um auf die «Gefahren der Mangelernährung durch eine vegane Ernährung» aufmerksam zu machen. Bevor er in sein publizistisches Fadenkreuz Menschen nahm, die ein mitfühlenderes Leben führen wollen, war Lagzdin vor allem dafür bekannt, auf seinem YouTube-Kanal rassistische Ideologien und rechte Verschwörungstheorien zu verbreiten.

Die progressiven SJWs (Social Justice Warriors) werden in Kreisen der Alt-Right regelmäßig als „Soy Boys“, „Cucks“ und „Betas“ bezeichnet – Begriffe, die ihre vermeintliche Unmännlichkeit verspotten sollen. Dies wird durch eine Studie mit dem Titel „It ain’t easy eating greens: Evidence bias towards vegetarians and vegans from both source and target“ bestätigt, die ergab, dass Befragte mit einem rechten Hintergrund und starren Geschlechtervorstellungen Veganer als alarmierend subversiv und verspottungswürdig ansehen. Um ganz ehrlich zu sein: Ich war nicht immer Veganer. Die meiste Zeit meines Lebens habe ich in Bezug auf meine Ernährung den Kopf in den Sand gesteckt. In meiner Zeit als Fleischesser habe ich nicht verstanden (oder nicht verstehen wollen), was Menschen dazu motiviert, auf Fleisch zu verzichten, und ich habe mich auch über Veganer lustig gemacht. Damals habe ich mein Verhalten nicht hinterfragt. Erst jetzt, im Rückblick sehe ich, dass meine Verachtung durch Unbehagen verursacht wurde. Allein durch ihre Anwesenheit machten Veganer mich auf Entscheidungen aufmerksam, von denen ich unbewusst wusste, dass sie schädlich waren. Und so machte ich mich ein wenig über sie lustig und wurde ein wenig defensiv. Darauf bin ich nicht stolz. Vielleicht haben Sie das Gleiche getan? Das ist in Ordnung. Ich verurteile Sie nicht. Das sind natürliche Reaktionen, wenn man mit einer unangenehmen Wahrheit konfrontiert wird.

Es ist an der Zeit, zu deinen Entscheidungen zu stehen und dich als REBEL VEGAN zu feiern, der neue Wege geht, den Status quo in Frage stellt und eine neue Lebensweise annimmt. Als REBEL VEGAN wirst du schon vor dem ersten Wort für Unruhe sorgen. Um dich für jeden Konflikt zu wappnen und zu vermeiden, dass du in Verlegenheit gerätst, findest du hier einige häufige Argumente, mit denen du konfrontiert werden könntest, und wie du darauf reagieren kannst. Ich habe all das schon erlebt und wünschte, ich hätte damals schon gewusst, was ich heute weiß. Deshalb habe ich meine veganen Konter entwickelt!

DIE GRUNDLEGENDE FALSCHBEHAUPTUNG: MENSCHEN SIND FLEISCHESSER.

Tatsächlich sind Menschen Allesfresser («Omnivoren», nicht «Karnivoren» also keine reinen Fleischfresser), was bedeutet, dass wir sowohl Pflanzen als auch Fleisch essen können. Aus anatomischer Sicht sind wir jedoch Pflanzenfresser («Herbivoren»). Menschen haben kurze, weiche Fingernägel und kleine Eckzähne. Man würde nicht erwarten, dass wir in der Wildnis jagen und Fleisch zerreißen. Im Gegensatz dazu haben Fleischfresser alle scharfe Krallen und große Eckzähne, mit denen sie Fleisch zerreißen können. Wie die Zähne anderer Pflanzenfresser und Allesfresser sind auch die Backenzähne des Menschen flach (ideal zum Zermahlen faseriger

pflanzlicher Nahrung).

Fleischfressende Tiere schlucken ihre Nahrung im Ganzen und verlassen sich auf extrem saure Magensäfte, um das Fleisch zu zersetzen und die darin enthaltenen gefährlichen Bakterien abzutöten, die sie sonst krank machen oder töten würden. Unsere Magensäuren sind im Vergleich dazu viel schwächer, da starke Säuren nicht erforderlich sind, um gekaute Früchte und Gemüse zu verdauen. Tiere, die andere Tiere jagen und fressen, haben einen kurzen Verdauungstrakt, durch den das Fleisch schnell hindurchgeht, bevor es verrotten und Krankheiten verursachen kann. Unser Verdauungstrakt ist viel länger als der von Fleischfressern.

Ein längerer Darm gibt dem Körper mehr Zeit, Ballaststoffe abzubauen und Nährstoffe aus pflanzlichen Lebensmitteln aufzunehmen, aber er macht es für Menschen auch gefährlich, viel Fleisch zu essen, denn die Bakterien im Fleisch haben während der langen Reise durch unseren Darm mehr Zeit, sich zu vermehren, was das Risiko einer Lebensmittelvergiftung und das Risiko, an Darmkrebs zu erkranken, erhöht.

Die biologische Realität ist, dass wir zur Familie der Menschenaffen gehören. Wir müssen uns nur unsere nächsten Verwandten auf der Erde wie Gorillas ansehen: Sie ernähren sich pflanzlich.2

Für uns scheint es ganz natürlich, Fleisch zu essen, da der Mensch an der Spitze der Nahrungskette steht. In der heutigen industrialisierten Welt sind wir aber weit entfernt von jeder natürlichen Nahrungskette oder jedem natürlichen Ökosystem. Und als wir noch Teil einer natürlichen Weltordnung oder Nahrungskette waren, waren wir weit davon entfernt, an der Spitze zu stehen!

Es gibt eine statistische Methode, um die ‹trophische Ebene› einer Spezies zu berechnen – das heißt ihre Ebene oder ihren Rang in einer Nahrungskette. Im Jahr 2013 verwendeten französische Forscher Daten zur Nahrungsmittelversorgung der Ernährungs- und Landwirtschaftsorganisation der Vereinten Nationen, um die trophische Ebene des Menschen zu berechnen. Die Skala reicht von 1 bis 5, wobei 1 die Punktzahl eines Primärproduzenten (wie Pflanzen und Bäume) und 5 die eines reinen Spitzenprädators (Tiere, die nur Fleisch fressen und selbst wenige oder keine Fressfeinde haben, wie Tiger, Haie, Krokodile oder Boa constrictors) ist. Sie fanden heraus, dass Menschen eine Punktzahl von 2,21 erreichen. Wir sind in etwa gleichauf mit einer Sardelle oder einem Schwein.

Die Ergebnisse dieser Forschenden bestätigen den gesunden Menschenverstand: Wir sind Allesfresser, wir ernähren uns von einer Mischung aus Pflanzen und Tieren, im Gegensatz zu Spitzenprädatoren, die nur Fleisch verzehren. Natürlich müssen wir uns in der modernen Gesellschaft keine Sorgen machen, dass ein Raubtier uns oder unsere Familie frisst. Aber um wissenschaftlich gesehen wirklich an der „Spitze der Nahrungskette" zu stehen, müsste man ausschließlich das Fleisch von Tieren verzehren, die selbst Raubtiere sind!3

Wir jagen und töten Tiere nicht mit unseren natürlichen Fähigkeiten. Tatsächlich würden die meisten von uns vor der Vorstellung zurückschrecken, ein Tier mit bloßen Händen oder unseren Zähnen zu töten. Wir kaufen unser Fleisch schön verpackt im Supermarkt. Und es ist nichts Natürliches daran, wie wir Tiere gezüchtet, genetisch verändert und intensiv gemästet haben, die wir in unserer Kultur als Nahrungsmittel verwenden.

VERZWEIFELTE AUSREDE: AUCH PFLANZEN HABEN GEFÜHLE.

Das scheint verzweifelt und kaum unsere Antwort wert zu sein, aber es ist überraschend, wie oft dieses Argument auftaucht! Ist das Herausziehen einer Karotte aus dem Boden echt dasselbe wie das Schlachten eines Kälbchens? Beginnen wir mit der Wissenschaft – Pflanzen haben kein Gehirn, kein zentrales Nervensystem und keine Schmerzrezeptoren. Aus wissenschaftlicher Sicht sind Pflanzen also nicht in der Lage, Schmerz zu empfinden. Die Verwirrung rührt daher, dass Pflanzen wachsen. Wir können beobachten, wie sie aus einem Samenkorn zu etwas Unglaublichem heranwachsen – aber dies geschieht auf zellulärer Ebene. Sie reagieren auf ihre Umgebung, anstatt darauf zu antworten. Stellen Sie sich das wie eine Türklingel vor. Eine Türklingel summt, weil sie gedrückt wurde, nicht weil sie bewusst wahrnimmt, dass ein Finger sie drückt. Tiere hingegen reagieren und antworten. Jeder, der schon einmal mit einem Haustier zu tun hatte, weiß das.

Der Unterschied zwischen Pflanzen und Tieren liegt in der Empfindungsfähigkeit. Tiere sind empfindungsfähige Wesen – sie haben Interessen, Vorlieben, Wünsche, sie verwenden Sprache. Es ist vielleicht nicht dieselbe Sprache wie die der Menschen, aber das ist irrelevant. Aus ethischer Sicht können wir das Leben einer Pflanze nicht auf die gleiche Weise betrachten wie das Leben eines Tieres.

Wenn ich absichtlich auf eine Blume in Ihrem Garten trete, sind Sie vielleicht leicht verärgert. Aber wenn ich absichtlich Ihr Haustier treten würde, wäre Ihre Verärgerung hoffentlich ganz anders! Kühne Aussagen wie „Veganer ermorden Pflanzen” werden gemacht, um eine Reaktion zu provozieren und eine Diskussion auszulösen. Gehen Sie nicht auf diese Provokation ein. Wenn Sie dazu geneigt sind, könnten Sie Ihren Gegner sanft daran erinnern, dass Pflanzen im Gegensatz zu Tieren keinen Schmerz empfinden – worauf sie ihre Besorgnis und ihr Mitgefühl richten sollten. (Anm. d. Ü.: Während Tiere Individuuen sind, sind Pflanzen Dividuen («Teilbare»), die weiterleben, wenn man sie zerschneidet. Manchen Pflanzen hilft es sogar, gegessen zu werden: Wenn ein Vogel eine Tomate isst, verbreitet er dessen Samen mit seinen Ausscheidungen)

VEGANER BEKÄMEN NICHT GENUG EIWEISS.

„Woher bekommst du dein Eiweiß?“ ist wahrscheinlich die häufigste Frage, die Veganer beantworten müssen. Von Kindheit an wird uns eingeredet, dass Fleisch mit Muskeln in Verbindung stehe. Uns wird beigebracht, dass Fleisch und Eier reich an Eiweiß sind, und das ist alles, was es dazu zu sagen gibt. Hier kannst du antworten, dass das gesamte Eiweiß aus fleischlastigen Ernährungsweisen letztlich auch aus Pflanzen stammt. Kühe sind nur der Zwischenmann, und zwar kein besonders effizienter: Die größte Studie, in der die Nährstoffaufnahme von Fleischessern mit der von Pflanzenessern verglichen wurde, ergab, dass Menschen, die sich durchschnittlich pflanzlich ernähren, nicht nur genug Protein zu sich nehmen, sondern sogar 70 % mehr, als sie benötigen. Ironischerweise beziehen selbst eingefleischte Fleischesser mehr als die Hälfte ihres Proteins noch aus Pflanzen!4

Letztendlich kann man aus einer rein pflanzlichen Ernährung mehr als genug hochwertiges Protein ziehen. Ein Erdnussbutterbrot oder eine Tasse gekochte Linsen enthalten genauso viel Protein wie 90 Gramm Rindfleisch oder drei Eier!5

Und seien wir ehrlich: Viele der größten und stärksten Tiere der Welt ernähren sich pflanzlich. Ich habe noch nie jemanden ein Pferd fragen hören, woher es sein Protein bezieht! Was haben die größten und stärksten Landtiere gemeinsam? Elefanten, Nashörner und Flusspferde sind alle

Veganer und bauen ihre massiven Muskeln ausschließlich aus Pflanzen auf. Und dann gibt es noch diese alte Redewendung: «stark wie ein Ochse» – der zufällig auch Veganer ist!

MILCH BAUE STARKE KNOCHEN AUF.

Frage: *Wie hält man Milch frisch?*

Antwort: *Man lässt sie in der Kuh.*

Der Mensch ist das einzige Säugetier auf der Erde, das die Milch einer anderen Art trinkt. Kein anderes Tier tut das. Evolutionär gesehen ist der Konsum von Kuhmilch extrem jung. Der Mensch begann vor etwa 10.000 Jahren mit der Domestizierung von Rindern. Davor tranken nur Kinder Milch (und zwar Muttermilch, nicht die eines anderen Tieres).

Mit dem Abgestilltwerden stellten Kinder damals die Produktion des Verdauungsenzyms ein, das für den Abbau und die Aufnahme von Laktose (dem Milchzucker) verantwortlich ist. Wir sind nicht darauf ausgelegt, Milch über die Kindheit hinaus zu trinken – viele von uns sind eigentlich laktoseintolerant.
Die Verwirrung entsteht durch aggressives Marketing, das Milch als «gesundes Getränk» anpreist und dabei die zahlreichen warnenden wissenschaftlichen Studien ignoriert. Fakt ist: Die gesättigten Fettsäuren, Hormone und Wachstumsfaktoren in der Milch stehen im Zusammenhang mit vielen Krankheiten, darunter Herzkrankheiten, bestimmte Krebsarten, Diabetes und Fettleibigkeit. Milchprodukte erhöhen nebenbei das Risiko für Akne, die zwar nicht lebensbedrohlich, aber psychisch belastend ist.[6]

Was die positive Wirkung von Milch auf die Knochen betrifft, zeigen Studien, dass in Bevölkerungsgruppen mit dem höchsten Milchkonsum, wie beispielsweise in den USA, die Osteoporose-Raten immer noch extrem hoch sind. Dies deutet darauf hin, dass Milch nicht automatisch zu stärkeren Knochen führt. Kalzium hingegen schon, und Kalzium kann man auch anderweitig aufnehmen (siehe nächster Punkt). Kurz gesagt: Wir sind keine Kälber und brauchen wennschon Milch, dann eine, die speziell für Menschen hergestellt wird. Die gute Nachricht: Es gibt unzählige fantastische vegane Milch-Alternativen zu entdecken, von Hafer- und Sojamilch über Mandel- und Haselnussmilch bis hin zu Milch aus Erbsen und Kartoffeln!

Man müsse Milchprodukte essen, um genügend Kalzium aufzunehmen? Kalzium stammt aus der Erde. Pflanzen ziehen es aus dem Boden, Kühe fressen die Pflanzen, und das Kalzium gelangt in ihre Milch. Genau wie Kühe ihr Kalzium aus Pflanzen gewinnen, können auch wir Kalzium direkt und effektiver aus Pflanzen gewinnen. Brokkoli, Blattgemüse, Soja, Bohnen, Mandeln, Sesamsamen, Amarant (ein Urgetreide), Beeren und Feigen sind allesamt gute Kalziumquellen. Darüber hinaus enthält angereicherte Pflanzenmilch etwa gleich viel oder sogar mehr Kalzium als Kuhmilch. Ein Glas Vollmilch enthält etwa 300 Milligramm Kalzium pro Tasse (rund 240 ml). Mandelmilch enthält 451 mg Kalzium pro Tasse, Hafermilch 350 mg, Sojamilch ebenfalls 450 mg und Hanfmilch 283 mg. Wie Sie sehen, benötigen Sie also keine Kuhmilch, um ausreichend Kalzium aufzunehmen.

Wenn die Welt vegan werden würde, würden wir von Tieren überrannt werden!

Ein weiteres häufig vorgebrachtes Argument ist die Annahme, dass sich Tiere unkontrolliert vermehren und die Weltherrschaft übernehmen würden, wenn wir sie nicht töten würden. Um diese Frage zu beantworten, muss man Grundsätze der Ökonomie erklären: *Angebot und Nachfrage* -

danach funktioniert auch die Tierindustrie.
Wer Fleisch kauft, signalisiert damit eine Nachfrage nach diesem Produkt. Die Landwirtschaft ist gewinnorientiert und würde gar keine Tiere züchten, wenn sie sie nicht verkaufen könnte, da dies wirtschaftlich nicht sinnvoll wäre. Wir müssen realistisch sein und akzeptieren, dass die Weltbevölkerung nicht über Nacht vegan wird. Wir werden also nie mit einer Situation konfrontiert sein, in der 70 Milliarden Tiere frei herumlaufen. Es wird ein schrittweiser Prozess sein: Je mehr nachhaltige und vegane Entscheidungen wir treffen, desto geringer wird die Nachfrage nach Fleisch, was bedeutet, dass vorzu weniger Tiere für den Konsum gezüchtet werden. Die Zuchtanzahl wird sich anpassen – mit der wachsenden Zahl von Veganern wird auch die Anzahl der «Nutztiere» langsam sinken.

Wenn wir diese Tiere nicht züchten würden, würden sie aussterben!
Hierzu gibt es einiges zu beachten. Erstens würden die Tiere aus der Massentierhaltung ohnehin nicht in freier Wildbahn existieren – sie wurden gentechnisch verändert und selektiv gezüchtet. Sie sind keine natürlichen Tiere. Milchkühe beispielsweise werden so gezüchtet, dass sie zehnmal mehr Milch geben als ihre natürlichen Artgenossen, und Masthähnchen werden so gezüchtet, dass sie riesige Brüste und Schenkel entwickeln. Sie könnten außerhalb der Massentierhaltung nicht überleben und bräuchten daher menschliche Pflege. Glücklicherweise gibt es viele Tierschutzorganisationen und Menschen, die Zeit und Geld investieren, um gerettete Nutztiere zu versorgen. Darüber hinaus könnten wir mit weniger Nutztieren Flächen, die für Massentierhaltungsanlagen und Futterpflanzen gerodet wurden, renaturieren und wiederbepflanzen und so natürliche Lebensräume für andere Tierarten schaffen.

Wenn Ihnen das Aussterben von Tierarten wirklich am Herzen liegt, bedenken Sie, dass wir uns mitten im größten Massenartensterben der Welt befinden[8] und dass die Tierindustrie eine der Hauptursachen dafür ist. Vegan zu leben ist eine der besten Möglichkeiten, die weltweite Artenvielfalt zu schützen.

Aber ich liebe den Geschmack von tierischen Produkten!

Das ist eigentlich einer der Hauptgründe, warum viele Menschen sich nicht pflanzlich ernähren. Viele geben an, den Geschmack von Steaks, «Hähnchen» und Käsepizza zu lieben. Ich glaube, das habe ich mir auch immer gesagt. Aber die meisten Veganer wurden ja auch nicht vegan, nur weil sie Fleisch geschmacklich nicht mochten.
Der springende Punkt ist: Ist dir Geschmack wichtiger als Leben? Sind deine Geschmacksvorlieben und dein Geschmackssinn wichtiger als andere Lebewesen? Ich hoffe, du stimmst mir zu, dass sinnliches Vergnügen allein keine Handlung moralisch rechtfertigen kann. Nur weil etwas gut schmeckt, rechtfertigt das weder Tierquälerei noch die Zerstörung des Amazonas-Regenwaldes. Was es zu rechtfertigen scheint, ist *Speziesismus*, die Vorstellung, dass manche Tiere dazu da sind, von Menschen ausgebeutet zu werden. Diese Argumentation lässt sich auf jedes Tier anwenden – Katzen, Hunde, Delfine, Pandas oder Elefanten. Wenn diese Rechtfertigung dafür benutzt wird, weiterhin Tiere zu töten, muss man sie für alle Tiere akzeptieren, auch für die Haustiere, die man liebt. Wenn das unangenehm ist, ist der Geschmack von Fleisch vielleicht doch nicht so wichtig.

Der Verzehr von Tieren sei Teil unserer Kultur und Tradition.
Ja, wir essen seit Urzeiten Tiere. Es ist tief in unserer Kultur und Tradition verwurzelt. Aber ist es deshalb moralisch vertretbar? Wenden wir diese Logik doch einmal auf eine menschliche Situation an und prüfen wir, ob sie stichhaltig ist. Noch vor nicht allzu langer Zeit war es Teil der Kultur und Tradition, Frauen das Wahlrecht zu verweigern. Erst im letzten Jahrhundert war es kulturell und

traditionell, Sklaven zu halten. In manchen Kulturen ist die Genitalverstümmelung von Frauen Tradition. Aber würden wir diese Dinge als moralisch akzeptabel betrachten, nur weil sie Tradition haben oder Teil einer Kultur sind? Wenden wir diese Logik doch einmal auf Tiere an, die die meisten von uns in der westlichen Welt lieben. Das Hundefleischfestival in Yulin, China, findet jedes Jahr statt. Es dauert zehn Tage, in denen über 10.000 Katzen und Hunde getötet und gegessen werden. Hundefleisch zu essen ist in China Tradition, aber ist es deshalb in Ordnung? Wie steht es mit dem jährlichen Walfang auf den Färöer-Inseln, der als Beispiel für traditionellen Walfang der Ureinwohner gilt und bei dem etwa 800 Langflossen-Grindwale und einige Delfine getötet werden? [10] Es ist Tradition, aber rechtfertigt das die Tötung? Die sich daraus ergebende Frage lautet: Wenn Tradition die Tötung von Tieren, die wir lieben (Hunde, Katzen, Delfine usw.), nicht moralisch rechtfertigt, wie rechtfertigt sie dann die Tötung von Kühen, Schweinen und Hühnern? Die Antwort ist einfach: Gar nicht.

Warum konzentrieren sich Veganer nicht lieber auf Menschenrechte?

Angesichts der vielen Menschenrechtsverletzungen: Warum engagieren sich Veganer so stark für Tiere? Sollten sie sich nicht stattdessen auf die Probleme der Menschen konzentrieren? Dies ist ein häufiger Kritikpunkt an Veganern. Erstens: Vegan zu leben schließt nicht aus, sich für andere Probleme unserer Welt einzusetzen. Man kann vegan leben und gleichzeitig humanitärer Aktivist sein. Beides schließt sich nicht aus. Außerdem bringt uns die Diskussion darüber, welches Unrecht zuerst angegangen werden sollte, nicht weiter. Sollte es die Obdachlosigkeit sein? Der Krieg in Syrien? Die Ausbeutung von Arbeitskräften? Die Kinderarmut? Die Hungersnot? Während wir darüber debattieren, worauf wir uns konzentrieren sollen, ändert sich nichts. Man kann vegan leben und sich für alle möglichen anderen Anliegen einsetzen. Nur weil man sich pflanzlich ernährt, heißt das nicht, dass man alle anderen Probleme der Welt ignoriert.

Hinzu kommt, dass die industrielle Tierhaltung nicht nur ein Tierschutzproblem ist. Es handelt sich um ein Menschenrechtsproblem, da die Mehrheit der in der Branche Beschäftigten auch ausgebeutet und schlecht bezahlt wird und unter entsetzlichen Bedingungen arbeitet, die ihre körperliche und seelische Gesundheit zerstören. Es ist ein globales Menschenrechtsproblem, da das an Nutztiere verfütterte Getreide Millionen von Menschen ernähren könnte, die derzeit hungern. Menschenrechte sind ein untrennbarer Bestandteil einer veganen Lebensweise.

Aber ist Biofleisch oder «ethisch einwandfreies Fleisch» nicht auch in Ordnung?

Sie haben bestimmt schon einmal etwas Ähnliches gehört wie: „Mir liegt das Tierwohl sehr am Herzen, deshalb kaufe ich nur Produkte aus artgerechter Haltung und Freilandhaltung, damit die Tiere ein gutes Leben hatten und keine Schmerzen erleiden mussten.“ Siegel wie „Red Tractor Approved“, „RSPCA Approved“, „Humanely Slaughtered“, „High Welfare“ und „Free-range“ sagen nicht viel aus. Sie bedeuten letztlich keine wesentliche Verbesserung für die Tiere. Eine Henne aus einem Käfig zu nehmen und in einen überfüllten Stall zu setzen, verbessert ihr Wohlbefinden nicht. Diese Siegel sollen lediglich das Gewissen der Verbraucher beruhigen. Tiere werden weiterhin ausgebeutet, leiden, haben Angst und werden am Fließband geschlachtet, ohne Rücksicht darauf, ob sie sterben wollen oder nicht. «Humane Schlachtung» ist ein Widerspruch in sich. Sie ist unmöglich. Human zu sein bedeutet, Mitgefühl und Wohlwollen zu haben und zu zeigen.

Kann man einem Tier, das nicht sterben will, «mitfühlend», «gütig» und «human» das Leben nehmen? Die einzige Möglichkeit, Tiere «human» zu schlachten, ist… sie nicht zu schlachten. Die einzigen glücklichen Tiere sind diejenigen, die ihr Leben in Freiheit verbringen dürfen – nicht eingesperrt in Käfigen und stickigen Ställen, nicht in ihren eigenen Exkrementen stehend, nicht kastriert, markiert, verstümmelt und mit Medikamenten vollgepumpt. Ja, die Behandlung dieser Tiere zu verbessern ist besser, als nichts zu tun. Doch die Wirkung dieser Maßnahmen ist minimal, denn letztendlich muss das Tier trotzdem leiden und sterben.

Es gibt keinen richtigen Weg, das Falsche zu tun. Nehmen wir die Freilandhaltung als Beispiel. Sie ist nichts weiter als ein Marketingtrick. Wir glauben, Freilandhaltung bedeute, dass die Hennen, die die Eier legen, ein glückliches und erfülltes Leben führen. Das ist eine Lüge. Diesen Hennen werden immer noch die Schnäbel gekürzt, die männlichen Küken werden immer noch direkt nach dem Schlüpfen getötet, die Ställe sind immer noch so überfüllt, dass die meisten dieser Freilandhennen weder Sonnenlicht noch Kontakt zur Außenwelt bekommen, und sie werden immer noch geschlachtet, sobald sie nicht mehr genügend Eier legen.
Die gesetzlichen Vorgaben für Freilandeier sehen neun Hennen pro Quadratmeter, eine Tränke pro zehn Tiere und zehn Zentimeter Futterplatz vor. Klingt das für Sie geräumig und luftig? Tiere wollen nicht nur frei herumlaufen, sie wollen frei sein. Frei, ihr Leben ohne von Menschen verursachtes Leid zu leben.
Fakt ist: Egal wie „gut" das Leben der Tiere auch gewesen sein mag, sobald wir sie für etwas ausbeuten, das uns nicht gehört, sobald wir sie zum Schlachthof bringen, misshandeln wir sie. Das lässt sich moralisch nicht rechtfertigen, wenn wir alle benötigten Nährstoffe aus Pflanzen gewinnen können.

VEGANER SEIEN UNTERERNÄHRT.

Das ist eine weitere häufige „Sorge", die uns von Freunden und Familie begegnet. Wenn es nicht um Protein geht, dann um Vitamin B12 und Omega-3-Fettsäuren. Meine erste Frage dazu lautet: Fragst du jeden nach seinem Protein-/Vitamin-B12-/Omega-3-Spiegel? Angesichts der hohen Prävalenz chronischer Krankheiten aufgrund der typisch westlichen Ernährung wäre es sinnvoller, sich mit dieser Sorge an Menschen zu wenden, die Fleisch und Junkfood essen.
Tatsächlich ist eine vegane Ernährung in jeder Hinsicht vollkommen ausreichend. Dies ist keine Meinung, sondern eine Tatsache, die von der *Canadian Dietetics Association, den Dietitians of Canada, der British Dietetic Association*14 und der *American Dietetic Association*15 bestätigt wird.

Laut diesen anerkannten und angesehenen Institutionen sind „gut geplante vegane und andere vegetarische Ernährungsformen für alle Lebensphasen geeignet, einschließlich Schwangerschaft, Stillzeit, Säuglingsalter, Kindheit und Jugend". Sie führen weiter aus, dass pflanzliche Ernährung „zahlreiche ernährungsphysiologische Vorteile bietet, darunter geringere Mengen an gesättigten Fettsäuren, Cholesterin und tierischem Eiweiß sowie höhere Mengen an Kohlenhydraten, Ballaststoffen, Magnesium, Kalium, Folsäure und Antioxidantien wie Vitamin C und E sowie sekundären Pflanzenstoffen".[16]

Wenn eine pflanzliche Ernährung so problematisch wäre, warum stellen dann so viele Spitzensportler auf pflanzliche Kost um, anstatt sich wie früher fleisch- und proteinfixiert zu ernähren? Und wenn wir von Spitzensportlern sprechen, meinen wir das auch so – es handelt sich um Ultramarathonläufer, Weltklasse-Athleten und Bodybuilder, die Top-Ernährungswissenschaftler engagieren, um jedes Quäntchen Energie herauszuholen und ihre Leistung zu verbessern.

Veganer nehmen zu wenig Vitamin B12 auf.
Ja, das ist schwierig mit veganem Essen allein, aber Veganer sind nicht die Einzigen, die ein Risiko für Vitamin-B12-Mangel haben. Manchen Menschen fehlt der *Intrinsic Factor* (ein Protein, das von den Zellen des Verdauungstrakts gebildet wird), der für die Aufnahme von Vitamin B12 notwendig ist. Auch Menschen mit Anämie oder die Protonenpumpenhemmer (gegen Sodbrennen) einnehmen, haben Schwierigkeiten, Vitamin B12 aufzunehmen.

Laut dem National Institute of Health weisen bis zu 40 % der westlichen Bevölkerung einen niedrigen oder grenzwertigen Vitamin-B12-Spiegel auf. Dies könnte daran liegen, dass das natürlich in tierischen Lebensmitteln vorkommende B12 schwer vom Körper aufgenommen wird.

Aus diesem Grund empfiehlt das *Institute of Medicine* den Verzehr von mit B12 angereicherten Lebensmitteln (z. B. Getreide, pflanzliche Milchalternativen). Alternativ kann man ein hochwertiges B12-Präparat einnehmen. Sogar die Tiere in der Tierindustrie müssen heute häufig künstliches B12 schlucken.

Was Omega-3-Fettsäuren betrifft: Wie wir im Abschnitt „Gesundheit“ des Kapitels „Motivationen“ bereits erläutert haben, beziehen Fische ihr Omega-3 aus Algen, und auch Veganer können dies tun. Es gibt zahlreiche Omega-3-Produkte auf Algenbasis. Man kann diesen Nährstoff auch aus pflanzlichen Lebensmitteln wie Walnüssen, Hanfsamen, Leinsamen, Chiasamen, Edamame und Kidneybohnen gewinnen.

Abgesehen von B12 gibt es keinen Nährstoff, den man nicht aus Pflanzen gewinnen kann. Durch den Verzehr einer Vielzahl pflanzlicher Lebensmittel versorgen Sie Ihren Körper mit allem, was er für ein gesundes und langes Leben benötigt.

Es liegt eine stille Zuversicht darin, ein Leben nach den eigenen Werten zu führen. Dennoch muss man darauf vorbereitet sein, mit Menschen konfrontiert zu werden, die eine Meinung zu den eigenen Ernährungsgewohnheiten haben. Man sollte bereit sein, für seine Überzeugungen einzustehen. Aber man sollte dies mit Freundlichkeit, Anstand und Toleranz tun.

Die beste Reaktion auf Skepsis ist, einfach die eigene Wahrheit auszusprechen und zu akzeptieren, dass die Person vor einem anderer Meinung sein könnte. Ich glaube, das Beste, was man tun kann, ist, mit gutem Beispiel voranzugehen. Mitgefühl ist der Kern des Veganismus. Denken Sie also daran, mitfühlend mit Menschen umzugehen, die sich an einem anderen Punkt auf dem Spektrum befinden.

So können REBEL VEGANS die Bewegung unterstützen und helfen, die Welt zu retten. Nicht durch Streitereien oder Auseinandersetzungen, sondern indem sie offen, authentisch, mitfühlend und einfach großartig sind!

Abschließende Gedanken: *Viva la Revolución!*

„Wenn man dir keinen Platz am Tisch anbietet, bring einen Klappstuhl mit.“

Shirley Chisholm, erste schwarze Kongressabgeordnete (1968) und Präsidentschaftskandidatin (1972)

Es kommt der Zeitpunkt, an dem wir das Leben ehrlich betrachten müssen. Genau das haben Sie getan, indem Sie dieses Buch gelesen haben – Sie haben sich mit der Wahrheit hinter unserer traditionellen Ernährung auseinandergesetzt. Es mag eine unangenehme Wahrheit sein, aber wir ignorieren sie auf eigene Gefahr. Wir alle sind in einem vorherrschenden Glaubenssystem aufgewachsen, in dem Fleischkonsum als natürlich und Teil unserer Identität propagiert wird, doch er bringt uns um.

Wie wir in den Kapiteln über die treibenden Kräfte gesehen haben, ist Fleischkonsum etwas vom Schlimmsten, was die meisten Leute ihrem eigenen Wohlbefinden, der Gesellschaft, den Tieren und dem Planeten antun. Die heutige industrielle Fleischindustrie ist unvorstellbar grausam gegenüber Tieren, unbestreitbar zerstörerisch für unseren Planeten und schockierend ausbeuterisch gegenüber den Arbeitskräften. Sie hat uns eine Pandemie nach der anderen beschert und ist mitverantwortlich für die chronischen Krankheiten, die unsere Welt plagen. Die Beweislage ist eindeutig und unbestreitbar und erfordert unser aller Handeln. Wir alle tragen Verantwortung für die Gestaltung einer neuen Welt und müssen endlich die Augen öffnen. Uns bleibt nur noch ein kleines Zeitfenster, wenn wir das Ruder herumreißen wollen.

Keine andere Lösung allein ist vollständig, ohne dass wir uns auch in Richtung einer pflanzlichen Ernährung bewegen: Weder kürzere Duschen noch Solaranlagen allein werden unsere Welt retten, solange wir weiterhin Fleisch im derzeitigen Ausmaß produzieren und konsumieren, geschweige denn, wenn diese Industrie - wie prognostiziert - weiter wächst.

Indem Sie sich auf diesen Weg begeben, sind Sie Teil der Lösung. Während meiner Reisen um die Welt, um diese gute Botschaft zu verbreiten, wird mir bewusst, dass vegane Werte uns alle verbinden. Wir haben mehr Gemeinsamkeiten als Unterschiede! - Uns allen liegen Tiere, Gerechtigkeit, die Umwelt und unsere Gesundheit am Herzen. Wir alle wollen dasselbe. Und wir sitzen alle im selben Boot. Du bist ein rebellischer Veganer und Teil der Lösung. Egal, wo Du dich auf dem Spektrum befindest, mit deinem Weg zu einer pflanzlichen Lebensweise sendest Du ein starkes Signal.

Die Welt verändert sich, und Du veränderst dich mit ihr. In diesem Buch ging es mir immer auch darum, die Schönheit des Essens zu feiern, nicht darum, sich einzuschränken. Die Rückkehr zu meinem wahren Mitgefühl und meiner inneren Harmonie war das bereicherndste Abenteuer meines Lebens. Veganismus ist das Ziel einer der größten Lebensreisen. Danke, dass Du dich der Rebellion angeschlossen, diese mutige Entscheidung getroffen, auf der richtigen Seite der Geschichte gestanden und Gutes bewirkt hast und es weiter tust. Es braucht Entschlossenheit und Stärke, sich dem vorherrschenden Glaubenssystem entgegenzustellen und die Konditionierung unserer Gesellschaft in Frage zu stellen. Aber mit deiner Hilfe werden die REBEL VEGANS weiterhin die Fahne hochhalten, bis der Rest der Welt nachzieht.

Wir starten eine Revolution – Mahlzeit für Mahlzeit!

13

RESSOURCEN

In meinen Jahren als Veganer und auf Reisen habe ich einen wahren Schatz an Ressourcen gesammelt, die mir auf meinem Weg geholfen haben. Ich habe mein Bestes gegeben, dieses Wissen und diese Informationen in meiner *Rebel Vegan*-Reihe mit dir zu teilen. Damit Sie unterwegs schnell auf diese Informationen zugreifen können, habe ich alle in diesem Leitfaden erwähnten Ressourcen in einem kompakten Abschnitt zusammengefasst. Markieren Sie diese Seiten und Verweise bei Bedarf in Ihrem Alltag oder auf Ihren Abenteuern.

WEBSITES

Speichern Sie doch diese Websites in Ihrer Favoritenleiste, bevor Sie Ihren nächsten veganen Urlaub planen. Diese Ressourcen erleichtern Ihnen die Planung erheblich.

Plant Based Health Online: Die führenden pflanzenbasierten Ärzte Großbritanniens bieten Gesundheits- und Lifestyle-Beratung zur Überwindung chronischer Krankheiten und bestimmter Krebsarten. PlantBasedHealthOnline.com

HappyCow: Diese Website hilft Ihnen, vegane Restaurants weltweit zu finden. Sie basiert auf Nutzerbeiträgen, sodass Sie Restaurants hinzufügen oder aktualisieren und Kundenbewertungen lesen können. Die Website ist auch als App verfügbar. HappyCow.net

VegVisits: Das Airbnb für Veganer. Buchen Sie einzigartige Gastfamilien und Unterkünfte bei

Einheimischen in über 80 Ländern. VegVisits.com Vegan Meetups, Couchsurfing, and Traveling: Eine Facebook-Gruppe mit 7.000 Mitgliedern. Hier werden vegane Treffen und offene Couchsurfing-Angebote aufgelistet. Mitglieder tauschen sich außerdem über Reiseerfahrungen und Fragen aus. Sie müssen eine Mitgliedschaft in dieser Gruppe beantragen. facebook.com/groups/974772789309783

Barnivore: Ein durchsuchbares Verzeichnis von Weinen, Bieren und Spirituosen mit Kennzeichnung veganer Produkte. barnivore.com

Facebook-Gruppe „Vegan Travel“: Die Gruppe hat derzeit über 35.000 Mitglieder. Es werden alle Themen rund ums Veganismus besprochen, und viele Mitglieder beantworten gerne Ihre Fragen. facebook.com/groups/vegantravel

Veganes Reisen: Virtuelle vegane Community mit Bewertungen, Blogbeiträgen, Videos und mehr für die Planung deiner veganen Reisen. VeganTravel.com

Stiftung für Lebensgemeinschaften: Möchtest du mit anderen Veganern zusammenleben? Interessierst du dich für den Anbau eigener Lebensmittel? Wie wäre es mit einem Wochenendbesuch? Nutze diese Website für ein weltweites Verzeichnis von Lebensgemeinschaften. Die erweiterte Suchfunktion ermöglicht es Nutzern, die Suche auf vegetarische und/oder vegane Gemeinschaften einzugrenzen. ic.org

Lebensmittelkennzeichnung entschlüsselt: Diese Website von A Greener World hilft dir, dich im Dschungel der Lebensmittelkennzeichnungen zurechtzufinden. aGreenerWorld.org/wp-content/uploads/2015/03/AGW-Food-Labels-Exposed-2017-EMAIL-SCREEN-8-31-2017.pdf

Verbraucherleitfaden des Tierschutzinstituts: Das Tierschutzinstitut hat eine Liste aller Lebensmittelkennzeichnungen und ihrer Bedeutung zusammengestellt und erklärt, welche Begriffe rechtlich vorgeschrieben sind und welche von Lebensmittelunternehmen erfunden wurden. awiOnline. org/content/consumers-guide-food-labels-and-animal-welfare

Vegan-Rechner: Wollten Sie schon immer mal die Auswirkungen Ihrer veganen oder vegetarischen Ernährung messen? Jetzt können Sie es. Messen Sie Ihre Auswirkungen unter: VeganCalculator.com

Book Different: Diese Website bewertet Hotels nach ihrer Umweltfreundlichkeit. BookDifferent.com

APPS:
Lade dir diese Apps so schnell wie möglich auf dein Smartphone! Sie helfen dir bei fast allem – von der Hotelbuchung über die Suche nach einem leckeren veganen Gericht bis hin zur Kommunikation in einer Fremdsprache und vielem mehr.

Vegan Passport: Diese digitale Ernährungskarte ist in verschiedenen Sprachen verfügbar und hilft dir, deine Ernährungspräferenzen zu erklären. Der Passport erklärt detailliert in 78 Sprachen, welche Zutaten Veganer essen und welche nicht.

Google Translate: Sprich oder tippe Wörter und Sätze, die dann in über 100 Sprachen übersetzt werden. Du kannst sogar deine Kamera auf einen Textblock richten und ihn in Echtzeit übersetzen

lassen. Lade dir unbedingt das Sprachpaket für die gewünschte Sprache herunter, damit du die App auch offline nutzen kannst.

AirVegan: Nutze diese App auf dem Weg zum Flughafen. AirVegan zeigt dir, wie veganfreundlich ein Flughafen ist. Die App listet alle Orte mit veganen Optionen auf und zeigt dir sogar deren Standorte an. Einige von Ihnen kennen diese App vielleicht noch aus der Zeit, als sie nur Flughäfen in den USA unterstützte. Gute Neuigkeiten: Seit 2018 bietet die App internationale Angebote.

Food Monster: Diese App bietet Nutzern eine Datenbank mit über 8.000 veganen Rezepten. Obwohl sie nicht reisebezogen ist, kann sie Ihnen auf Reisen helfen, indem sie schnelle und preiswerte Gerichte vorschlägt, wenn Sie die Filter „Weniger als fünf Zutaten“ oder „Schnelle Gerichte“ auswählen.

VeganXpress: Diese App funktioniert nur für Reisen innerhalb der USA. Sie listet alle veganen Menüoptionen von 150 Restaurantketten in den USA auf. Die Datenbank bietet detaillierte Informationen zu allen veganen Optionen. Außerdem enthält sie einen Lebensmittelführer für Supermärkte und einen weiteren für verschiedene alkoholische Getränke.

V-Cards: Vegan im Ausland: V-Cards, in diesem Fall vegane Karten, sind Übersetzungskarten, die Ihnen beim Bestellen von Essen im Ausland helfen. Das Konzept ähnelt den Essenskarten im Kapitel „Hot Spots“ dieses Reiseführers, bietet aber Übersetzungen in über 100 Sprachen auf Anfrage.

Veganagogo: Dies ist eine weitere Übersetzungs-App – man kann nie genug haben. Nutzer wählen aus einer Liste vorgefertigter Fragen und Aussagen, was die App in manchen Fällen einfacher als Google Translate macht.

Foodsaurus: Stehen Sie im Supermarktregal eines ausländischen Marktes und sind sich bei der Zutatenliste der Fertiggerichte völlig unsicher? Scannen Sie einfach die Zutatenliste mit Ihrem Smartphone und Foodsaurus. Die App übersetzt das Etikett in Ihre gewünschte Sprache.

Veggly: Du kannst dir nicht vorstellen, mit einem Allesesser auszugehen? Suchst Du einen Partner, der dich auf deinem veganen Weg unterstützt? Dann probiere Veggly aus, eine vegane Dating-App, die aktuell in 181 Ländern verfügbar ist.

Vegan Check: Diese App prüft vor dem Kauf, ob Produkte wirklich vegan sind. Sie listet auch Dienstleistungen wie Tattoo-Studios und Kosmetikstudios auf.

Vegan Pocket: Vegan Pocket scannt Barcodes, um zu prüfen, ob ein Produkt vegan ist. Schluss mit dem Lesen verwirrender Lebensmitteletiketten! Einfach scannen, fertig. abillion |

Impact made easy: Mit dieser App findest du vegane Marken und Produkte in deiner Nähe – egal wo auf der Welt du dich befindest. Nachdem du ein veganes Produkt gefunden hast, kannst du sogar Kundenbewertungen lesen.

Ehrenamtliches Engagement:
Möchten Sie sich engagieren? Nutzen Sie diese Webseiten, um Freiwilligenprojekte in der veganen Community zu finden.

WWOOF: Weltweite Möglichkeiten zur Freiwilligenarbeit auf Bio-Bauernhöfen. Unterkunft und

Verpflegung werden in der Regel im Gegenzug angeboten. Sie müssen für jedes Land, in dem Sie nach Gastgebern suchen möchten, ein Konto erstellen. Es fällt eine Abonnementgebühr an. wwoof.net

WorkAway: Weltweite Möglichkeiten zur Freiwilligenarbeit auf Bio- und konventionellen Bauernhöfen, Selbstversorgerhöfen, in Gemeinden, gemeinnützigen Organisationen und mehr. Unterkunft und Verpflegung werden in der Regel im Gegenzug angeboten. Manchmal bieten Gastgeber zusätzlich einen Stundenlohn an. Es fällt eine geringe Abonnementgebühr an. WorkAway.info

HelpX: HelpX ist das gleiche Konzept wie WorkAway (siehe oben), jedoch ohne die Möglichkeit eines Stundenlohns. Unterkunft und Verpflegung werden in der Regel angeboten, und es fällt eine geringe Abonnementgebühr an. helpx.net

Voluntouring: Dieser Blog bietet eine aktuelle Liste von Organisationen, die Freiwillige suchen. Die Liste enthält einen Reiter für Angebote, die sich strikt an vegane Prinzipien halten. voluntouring.org Internationales Freiwilligenengagement: Facebook-Gruppe mit internationalen veganen Freiwilligenprojekten. facebook.com/groups/217244375670902

Grassroots Volunteering: Datenbank mit internationalen Freiwilligenprojekten. Suchen Sie auf der Website nach veganen Angeboten oder kontaktieren Sie die Gastgeber, um zu erfahren, ob vegane Unterstützung möglich ist. GrassRootsVolunteering.org

WorldPackers: Freiwilligenprojekte und -programme für Reisende in über 100 Ländern. WorldPackers.com

VEGANES REISEN:
Diese veganen Reiseveranstalter und Agenturen nehmen Ihnen die Planung ab und überlassen Ihnen nur noch den Genuss von leckerem, pflanzlichem Essen. Jede hat eine detaillierte Website mit allen angebotenen Leistungen und Reisezielen! Selbst wenn Sie nicht bei einer Agentur buchen möchten, lohnt sich ein Blick auf die Websites zur Inspiration.
P.S.: Diese Reisegruppen bieten internationale Reisen an. Wenn Sie bereits ein Reiseziel im Auge haben, suchen Sie einfach bei Google nach veganen Reiseveranstaltern in diesem Gebiet. Sie werden bestimmt noch mehr Angebote finden!

Vegane Food Tours: Vegane Städtereisen in Europa: VeganFoodTours.com

Vegane Abenteuerreisen: Spezialisiert auf epische Reisen durch Lateinamerika und Mikro-Reisen in Großbritannien: VeganAdventureHolidays.com

Intrepid Travel: Internationaler Reiseveranstalter mit mehreren veganen Reisen pro Jahr: IntrepidTravel.com/vegan-food-adventures

The Nomadic Vegan: Website für vegane Reisen, vegane Kreuzfahrten und veganfreundliche Reiseveranstalter. TheNomadicVegan.com/vegan-tours

Festivals und Events:

Eine tolle Möglichkeit, auf Reisen Spaß zu haben und in die vegane Kultur einzutauchen, ist der Besuch eines Festivals oder Events. Unten findest du einige Ressourcen, um Veranstaltungen an verschiedenen Reisezielen zu finden. Diese Liste ist nicht vollständig! Nutze sie als Inspiration und recherchiere anschließend weiter, um noch mehr tolle Aktivitäten für deine Reise zu entdecken.

Verzeichnis veganer Festivals: vegan.com/blog/festivals
VegEvents International: VegEvents.com
Internationale Liste: vegan.com/blog/festivals
Vegan Society International: VeganSociety.com/whats-new/events
HappyCow International: HappyCow.net/events
Vegane Events in Großbritannien: VeganEventsUK.co.uk
Vegane Events in den USA: AmericanVegan.org/vegfests
Vegane Events in Australien: VeganAustralia.org.au/events

FILME:
Cowspiracy (Netflix)
Seaspiracy (Netflix)
Earthlings (Kostenloser Stream auf http://www.nationearth.com/)
The Game Changers (Netflix)
What The Health (YouTube)
Forks Over Knives (YouTube)
The End of Meat (YouTube)
Meat Me Halfway (YouTube/Amazon Prime)
Eating Our Way to Extinction (Amazon Prime)
The Invisible Vegan (Amazon Prime)
The Animal People (Amazon Prime)
A Prayer for Compassion (Amazon Prime)
Mein Lehrer, der Oktopus (Netflix)
Okja (Netflix)
Mein Favorit:
Ein Schweinchen namens Babe / Ein Schweinchen namens Babe in der Stadt (Amazon oder Netflix)

BÜCHER
Klassiker:
„Die vegetarische Ernährung: Wie von Ärzten und durch Erfahrung in allen Altersgruppen empfohlen“ (1838) von William A. Alcott (Das weltweit erste Buch, das sich für eine vegetarische Ernährung aussprach! Es wurde von der American Antiquarian Cookbook Collection neu aufgelegt und ist noch heute erhältlich.)

„Diet for a Small Planet“ (1971) von Frances Moore Lappé (Ein bahnbrechendes Buch, das argumentiert, dass der Welthunger durch die Fleischindustrie verursacht wird. Es war das erste Mal, dass gezeigt wurde, dass Fleisch ungesund ist und zu globaler Armut führt.)

„Animal Liberation“ (1975) von Peter Singer (Dieses Buch gilt weithin als die philosophische Grundlage der Tierrechtsbewegung. Singer behauptete, die industrielle Landwirtschaft verursache mehr Leid und Elend als alle Kriege der Geschichte zusammen.)

„Main Street Vegan: Alles, was Sie wissen müssen, um sich gesund zu ernähren und mitfühlend im Alltag zu leben“ (2012) von Victoria Moran (Die ganzheitliche Gesundheitspraktikerin Victoria Moran bietet einen umfassenden Leitfaden für diese Ernährungs- und Lebensstilumstellung mit Schwerpunkt auf praktischen, schrittweisen Maßnahmen. Sie beweist, dass man keinen persönlichen Koch oder Lifestyle-Coach benötigt, um die körperlichen und seelischen Vorteile einer veganen Ernährung zu erleben.)

„Die China-Studie: Die umfassendste Ernährungsstudie aller Zeiten und ihre verblüffenden Auswirkungen auf Ernährung, Gewichtsabnahme und langfristige Gesundheit“ (2004) von T. Colin Campbell (Dieses Buch führt den Leser durch eine zwanzigjährige Studie, die die Sterblichkeitsraten durch Krebs und andere chronische Krankheiten in 65 Landkreisen Chinas von 1973 bis 1975 untersuchte. Die China-Studie untersucht den Zusammenhang zwischen dem Konsum tierischer Produkte (einschließlich Milchprodukte) und chronischen Erkrankungen wie koronarer Herzkrankheit, Diabetes, Brustkrebs, Prostatakrebs und Darmkrebs.)

Neuere Bücher:

Warum wir Hunde lieben, Schweine essen und Kühe tragen von Melanie Joy (Die Sozialpsychologin prägte den Begriff und das verborgene Glaubenssystem des „Karnismus“. (Ihr YouTube-Kanal ist ebenfalls empfehlenswert.))

Jenseits der Glaubenssätze: Ein Leitfaden zur Verbesserung von Beziehungen und Kommunikation für Veganer, Vegetarier und Fleischesser von Dr. Melanie Joy (Dieses Buch ist allen zu empfehlen, die mit Nicht-Veganern zusammenleben oder in engem Kontakt mit ihnen stehen.)

Wir sind das Wetter: Die Rettung des Planeten beginnt beim Frühstück von Jonathon Safran Foer (Dieses Buch erklärt, wie kollektives menschliches Handeln der einzige Weg ist, den Planeten zu retten, und wie der Titel schon sagt, beginnt dies mit dem, was auf unseren Tellern liegt.)

Tiere essen von Jonathon Safran Foer (Teils Memoiren, teils investigativer Bericht. Dieses Buch ist eine moralische Auseinandersetzung mit Vegetarismus, Landwirtschaft und unseren Lebensmitteln.)

Sexroboter & Veganes Fleisch: Abenteuer an der Grenze von Geburt, Essen, Sex und Tod von Jenny Kleeman (Dieser Roman untersucht die Kräfte, die Innovationen in den Kernbereichen menschlicher Erfahrung antreiben.)

Manche lieben wir, manche essen wir, manche hassen wir: Warum es so schwer ist, über Tiere klar zu denken von Hal Herzog (Ein Wissenschaftler auf dem Gebiet der Anthrozoologie bietet eine kontroverse Untersuchung der Psychologie hinter der Art und Weise, wie wir über Tiere denken, fühlen und uns ihnen gegenüber verhalten.)

****Alle Restaurants, Apps, Websites und sonstigen Ressourcen sind zum Zeitpunkt der Veröffentlichung aktuell. Die Zeiten sind turbulent und daher dynamisch. Überprüfen Sie daher immer, ob die jeweiligen Organisationen noch aktiv sind.*

ANHÄNGE

ANHANG 1 – LABEL ERKLÄRT: IHRE BEDEUTUNG

„Cage Free“ (Schweinefleisch): Diese Angabe ist vom USDA nicht definiert. Sie bedeutet, dass das Tier nicht in einer Kastenbox (zur Fixierung von Sauen während der Trächtigkeit) oder einer Abferkelbox (zur Fixierung von Sauen von kurz vor der Geburt bis zum Absetzen der Ferkel) gehalten wurde. Einige Erzeuger verwenden diese Angabe nur für „keine Kastenboxen“, obwohl sie weiterhin Abferkelboxen einsetzen. Diese Angabe sagt dem Käufer auch nichts darüber aus, wie die Schweine sonst gehalten wurden.

„Ethisch aufgezogen“ / „Verantwortungsvoll aufgezogen“ / „Sorgfältig aufgezogen“: Keine dieser Angaben ist vom USDA definiert, und es gibt kein unabhängiges Zertifizierungsprogramm zur Überprüfung dieser Angaben. Der Hersteller muss lediglich erklären, was er mit der Aussage meint, dass die Tiere „sorgfältig“ aufgezogen wurden. Wenn Sie dies auf einem Etikett sehen, betrachten Sie es als Marketingstrategie ohne Bezug zum Tierschutz.

Halal: Das US-amerikanische Gesetz über humane Schlachtmethoden (Humane Methods of Slaughter Act) befreit Tiere, die aus religiösen Gründen getötet werden, von der Pflicht, sie vor dem Fesseln, Aufhängen und Zerlegen zu betäuben (um sie unempfindlich gegen Schmerzen zu machen). Das bedeutet, dass Halal-Produkte von Tieren stammen, die ohne Betäubung geschlachtet wurden. Mit anderen Worten: Die Tiere sind sich dessen voll bewusst, was mit ihnen geschieht.

Koscher: Wie bei Halal-Produkten stammen auch koscheres Fleisch und Geflügel in der Regel von Tieren, die vor der Schlachtung nicht unempfindlich gegen Schmerzen gemacht wurden.

«Natürlich»: Diese Bezeichnung kann für Eier und Milchprodukte verwendet werden, die Definition des US-Landwirtschaftsministeriums (USDA) gilt jedoch nur für Fleisch und Geflügel. Die Bezeichnung „natürlich“ kann für Produkte verwendet werden, die minimal verarbeitet wurden und frei von künstlichen Zutaten oder Farbstoffen sind.

Die Verwendung dieses Begriffs muss durch eine Erklärung belegt werden. Sofern nicht anders angegeben, bedeutet „natürlich“ nicht, dass dem Tier keine Antibiotika oder Hormone verabreicht wurden. Die Angabe sagt nichts darüber aus, wie die Tiere aufgezogen wurden. „Natürlich aufgezogen“ bedeutet, dass das Produkt von Tieren stammt, die keine Antibiotika oder Hormone erhalten haben und vegetarisch ernährt wurden. Dies erfordert jedoch keine Verbesserung der Lebensbedingungen, wie z. B. Zugang zu Weide oder Freiland.

Keine Hormonzusätze / Keine Hormonverabreichung. Die US-Regierung verbietet die Verwendung von Hormonen für Geflügel, Kalbfleisch, Eier, Bisonfleisch und Schweinefleisch. Die Aussage „Keine Hormonzusätze“ sollte mit einem Hinweis darauf einhergehen, dass die Verabreichung von Hormonen durch Bundesgesetze verboten ist. Dies hat keinen Einfluss auf die Aufzucht und Schlachtung der Tiere. Es handelt sich lediglich um eine Marketingstrategie.

Omega-3-angereichert. Dies bedeutet lediglich, dass dem Futter der Hennen, die diese Eier produziert haben, Omega-3-Fettsäuren (in Form von Leinsamen, Algen oder Fischöl) zugesetzt wurden. Diese Aussage hat keinen Bezug zum Tierschutz.

Zertifizierung durch United Egg Producers (UEP). Dieses Zertifizierungsprogramm wurde von und für die Eierindustrie entwickelt und ist daher nicht unabhängig. Die Standards erlauben es, Hennen ihr ganzes Leben lang in winzigen Käfigen zu halten, ihnen die Schnäbel ohne Schmerzlinderung zu kürzen und ihnen keinen Zugang zu Weide, frischer Luft oder Sonnenlicht zu gewähren.

USDA-Prozessverifizierung: Das US-Landwirtschaftsministerium (USDA) bietet dieses Siegel des

„Prozessverifizierungsprogramms“ als Marketinginstrument für Erzeuger an. Erzeuger können ihre eigenen Standards zur Prüfung einreichen, und das USDA führt Audits durch, um zu überprüfen, ob die Unternehmen die selbst festgelegten Standards einhalten. Das bedeutet, dass Begriffe wie „artgerechte Behandlung“ und „Tierhaltung“ je nach Erzeuger stark variieren, aber alle Erzeuger sind berechtigt, das USDA-Prozessverifizierungszertifikat zu erhalten. Viele dieser Produkte stammen von Tieren aus Massentierhaltung, wo das Tierwohl keine Priorität hat.

«Vegetarisch gefüttert»: Abgesehen davon, dass es bedenklich ist, dass Rinder als Pflanzenfresser etwas anderes als Pflanzen erhalten, bedeutet diese Angabe lediglich, dass das verwendete Tierfutter frei von tierischen Nebenprodukten ist. Sie sagt nichts darüber aus, wie das Tier aufgezogen oder geschlachtet wurde.

ANHANG 2: FLEISCH-PROPAGANDA

«ALPHA-MANN»-KOMPLEX

Es herrscht die Angst, Schwächling zu sein und als „Beta“-Mann (im Gegensatz zum Alpha) bezeichnet zu werden, wenn man vegan wäre. Wunsch nach Stärke, Muskeln, Männlichkeit. Ach, dieser alte, beruhigende Status quo des Mannes als muskelbepackter Kerl, der seiner Höhlenfrau-Konkubine einen Tierkadaver auf den Tisch knallt, damit sie ihn zubereitet. Egal, ob es wirklich so war oder nicht: Männer wollen sich trotzdem wie Männer fühlen – am liebsten Alpha, groß und stark. Und mit Bohnen wird man nicht groß und stark, oder? (Vegane Athleten beweisen das Gegenteil, aber das lassen wir jetzt mal beiseite.) Mehr Fleisch bedeutet: Mehr Muskeln! Irgendwo tief in unserem Inneren glauben wir immer noch, dass wir, wenn wir drei Hühner am Tag und Eier-Smoothies essen, so groß und stark werden wie Arnie oder Stallone.

«GUTE MUTTER»-ANGST

Die Furcht, dem Baby nicht gerecht zu werden. Wunsch, dem Baby alles geben, was es braucht. Mütter wollen nur das Beste für ihre Kinder. Und so kommen diese beruhigenden, pastellfarbenen Werbespots daher, die uns mit sanfter Stimme weismachen wollen, Säuglingsnahrung enthalte alles, was unser Baby für seine Gesundheit benötige. Die Milchindustrie weiß, dass wir gute Eltern sein wollen, und macht daraus Profit. Leider ist Säuglingsnahrung nicht das Beste für Ihr Baby, obwohl uns ständig Bilder von vermeintlich gesunder Mutterschaft auf den Bildschirmen präsentiert werden. Kuhmilch ist für Kälber. Nicht für Babys.

GESUND ALTERN WOLLEN

Angst, später mal Knochenschwund zu bekommen, vor allem als Frau nach den Wechseljahren. Wunsch, so lange wie möglich jung und agil zu bleiben. Der Mythos, Milch schütze vor Osteoporose, wird immer noch verbreitet, als sei er wissenschaftlich fundiert. Das erklärt jedoch nicht, warum in Ländern mit dem höchsten Milchkonsum, wie den USA, die Osteoporoseraten weiterhin extrem hoch sind. Wenn Milchprodukte tatsächlich vor Knochenbrüchigkeit schützen würden, wie lässt sich dann erklären, dass der Milchkonsum Jahr für Jahr gestiegen ist (von 14,5 kg Käse pro Person und Jahr im Jahr 2000 auf 18,33 kg Käse pro Person und Jahr im Jahr 2019), während gleichzeitig die Osteoporoserate gestiegen ist (von 33,6 Millionen Menschen im Jahr 2002 auf 47,5 Millionen Menschen im Jahr 2020)? Da stimmt doch etwas nicht.

TRADITIONEN WAHREN WOLLEN

Angst: Der Verlust vertrauter, sicherer Traditionen. Wunsch: Dazuzugehören. Fleisch ist Teil unseres Lebens, und die Industrie lässt uns das nicht vergessen. Ob der Genuss eines Speckbrötchens am Morgen, die Freude an einem brutzelnden Sommergrillfest, der typische fettige Döner nach einer durchzechten Nacht, der festliche Truthahnbraten zu Weihnachten oder

Thanksgiving – selten gibt es saisonale Werbungen ohne tierische Produkte. Das hält Fleisch fest in unserer Kultur verankert, obwohl unsere Gesundheit und die des Planeten uns dazu auffordern, diese alten Gewohnheiten abzulegen und neue zu entwickeln.

ANHANG 3 – WAS FRESSEN TIERE IN DER MASSENHALTUNG?

Tierfutter enthält auch tierische Überreste. Das umfasst beispielsweise Fleisch- und Knochenmehl, Geflügelnebenproduktmehl, getrocknetes Tierblut, Federmehl, hydrolysiertes Ledermehl, Eierschalenmehl, hydrolysiertes Geflügel, hydrolysiertes Haar, Kälberkadaver, Tierverdauungsprodukte, Knochenmark und Tierplasma. «Rendering» ist ein industrielles Verfahren, bei dem Tierkadaver, Körperteile und Abfälle zerkleinert, erhitzt und weiterverarbeitet werden, um verschiedene Produkte, darunter Tierfutter, herzustellen. Hier eine kurze Auswahl einiger Inhaltsstoffe, die in Tierfutter verwendet werden:

1. Zutaten von geschlachteten Nutztieren: Rund ein Drittel des Gewichts eines Tieres wird nicht direkt für den menschlichen Verzehr verwendet. Fettabschnitte, Innereien, Blut, Knochen, Federn und Haut werden gesammelt und von der Tierkörperverwertungsindustrie verarbeitet.

2. Zutaten von Tieren, die nicht durch Schlachtung gestorben sind: Dazu gehören Tiere, die zu krank waren, um den Schlachthof zu erreichen, sowie Verkehrsopfer, eingeschläferte Haustiere (Katzen und Hunde) und andere eingeschläferte Tiere.

3. Tiere, die nicht mehr zum Einsatz kommen: 4D-Tiere (= dead, dying, diseased, disabled), die an Verwerter zur Verwendung als Tierfutter verkauft werden.

4. Tierische Abfälle: Tierische Abfälle wie getrockneter Kuhmist, getrockneter Geflügelmist, getrocknete Geflügelstreu und getrockneter Schweinemist. Problematisch ist, dass Geflügelstreu verschüttetes Geflügelfutter enthalten kann. Geflügelfutter enthält Rindfleisch. Es besteht also weiterhin die Situation, dass Kühe Futter erhalten, das Kuhreste enthält. Dies war die ursprüngliche Ursache für BSE (Rinderwahnsinn).

5. Milchprodukte: Magermilch, Buttermilch, Schokoladenmilch, Molkeprodukte, Käserinde und getrocknetes Milcheiweiß werden ebenfalls als Tierfutter verwendet.

6. Polyethylen: Kunststoffpellets werden als Ersatz für Raufutter in Mastfutterrationen für Schlachtrinder eingesetzt. Die Menge beträgt 0,23 kg pro Tier über sechs Tage.

7. Gefährliche Abfälle: Beispielsweise ist Zinkoxid aus der Emissionskontrolle von Elektrolichtbogenöfen (das als gefährlicher Abfall eingestuft ist) als Futtermittelzusatz für Tiere zugelassen.

8. Weitere Zusatzstoffe: wie künstliche Süßstoffe, Farbstoffe und Extrakte (die Hühnerhaut und Eiern eine gelbe Farbe verleihen) und Formaldehyd (das Futter 21 Tage lang salmonellenfrei hält). Und all das berücksichtigt noch nicht einmal die Menge an Medikamenten und Hormonen, die den Tieren verabreicht werden, um sie auf der richtigen Größe zu halten und ihr Wachstum zu beschleunigen, um den Gewinn zu maximieren. Auch die enormen Mengen an Antibiotika, die benötigt werden, um sie überhaupt bis zur Schlachtung am Leben zu erhalten, sind noch nicht erwähnt.
Das Potenzial für die Zunahme von Antibiotikaresistenzen ist enorm, da unglaubliche 80 %[2] aller Antibiotika weltweit in der Tierhaltung und nicht zur Behandlung von Menschen eingesetzt werden. Eingesperrt, zusammengepfercht, misshandelt und mit einer Ernährung gefüttert, die meilenweit von ihrer natürlichen Ernährung entfernt ist. Gibt es überhaupt einen Lebensbereich dieser Tiere,

der nicht durch die industrielle Landwirtschaft traumatisiert wurde?

ANHANG 4 – HÄUFIGE ERREGER IN FLEISCH UND MILCHPRODUKTEN:

SALMONELLE: Salmonellenbakterien sind im Verdauungstrakt vorhanden. Eine Salmonellenvergiftung wird durch den Verzehr von fäkalienverunreinigten Lebensmitteln verursacht. Laut einer in der Fachzeitschrift „Clinical Microbiology and Infection“ veröffentlichten Studie sind Fleischprodukte, insbesondere Geflügelfleisch, die Hauptquellen für Salmonelleninfektionen beim Menschen.

Dies ist angesichts der Haltungsbedingungen der Tiere und der hohen Geschwindigkeit der Schlachtlinien, die eine ordnungsgemäße Ausweidung der Tiere nicht zulässt, nicht verwunderlich. Infolgedessen ist ein Großteil des Fleisches mit Salmonellen kontaminiert. Salmonellen verursachen jährlich weltweit 93,8 Millionen Erkrankungen und 155.000 Todesfälle. [Referenz: S.E. Majowicz, J. Musto, E. Scallan, F.J. Angulo, M. Kirk, S.J. O'Brien, et al.] Die globale Belastung durch nicht-typhöse Salmonellen-Gastroenteritis, Clin Infect Dis, 50 (2010), S. 882–8890).

CAMPYLOBACTER: Eine der vier Hauptursachen von Durchfallerkrankungen weltweit und die häufigste bakterielle Ursache von Gastroenteritis beim Menschen. Laut Weltgesundheitsorganisation (WHO) erkrankt jährlich jeder zehnte Mensch an Campylobacter, was zu einem Verlust von 33 Millionen gesunden Lebensjahren führt. In Großbritannien sind 80 % der Campylobacter-Infektionen auf kontaminiertes Geflügel zurückzuführen. In den USA verursacht Campylobacter schätzungsweise 1,5 Millionen Erkrankungen pro Jahr.

Campylobacter findet sich im Darm und Kot von Warmblütern. Auch hier kommt es zur Kontamination, weil die Tiere monatelang in ihren eigenen Exkrementen leben und industrielle Schlachthöfe und Fleischverarbeitungsbetriebe keine angemessenen Lebensmittelsicherheitsstandards gewährleisten.

STAPHYLOCOCCUS AUREUS: Dieser Krankheitserreger zählt weltweit zu den wichtigsten lebensmittelbedingten Krankheitserregern. Staphylococcus aureus kommt natürlicherweise auf der Haut, den Haaren und den Schleimhäuten von Menschen und Tieren vor. Er ist in der Regel ein kommensaler Bestandteil des Mikrobioms (kommensal bedeutet, dass eine wechselseitig vorteilhafte Beziehung zwischen Wirt und Bakterium besteht), kann aber auch zu einem opportunistischen Krankheitserreger werden und ist eine häufige Ursache für Hautinfektionen, Lungenentzündung und Lebensmittelvergiftungen.
Staphylococcus aureus kann sich an seine Umgebung anpassen und schnell Resistenzen gegen Medikamente entwickeln. Ein Beispiel dafür ist MRSA (Methicillin-resistenter Staphylococcus aureus), der mittlerweile ein weltweites Problem darstellt und von der Weltgesundheitsorganisation als eine der zwölf Bakterienfamilien eingestuft wurde, die die größte Bedrohung für die menschliche Gesundheit darstellen.
MRSA-Stämme wurden bei Schweinen, Rindern und Geflügel sowie in rohem Fleisch nachgewiesen. Eine in der Fachzeitschrift „Clinical Infectious Diseases“ veröffentlichte Studie ergab, dass 47 % aller Fleisch- und Geflügelproben in den USA mit Staphylococcus aureus kontaminiert waren und die Hälfte davon gegen drei Antibiotikaklassen resistent war. *[Referenz: The Translational Genomics Research Institute. (15. April 2011). US meat and poultry is widely contaminated with drug-resistant Staph bacteria, study finds. ScienceDaily.10]*

Antibiotikaresistente Salmonellen, Campylobacter und Staphylokokken sind alle im Bericht „Antibiotic Resistance Threats in the United States, 2019“ der CDC aufgeführt.11
E. coli: E. coli-Bakterien kommen im Magen, Darm und Kot von Warmblütern vor. Shiva-Toxin-produzierende E. coli (STEC) verursachen schwere Lebensmittelvergiftungen. Hauptursachen für STEC-Ausbrüche sind Hackfleischprodukte, Rohmilch und fäkale Verunreinigung von Gemüse. Beim Schlachten und Zerlegen gelangt E. coli auf die Oberfläche des Fleisches oder kann in Fleischprodukte wie Hackfleisch eingearbeitet werden. Dies ist wiederum auf die hohe Geschwindigkeit der Schlachtlinien zurückzuführen. Einige E. coli-Stämme können Durchfall, blutigen Durchfall, Erbrechen, Bauchschmerzen, Krämpfe sowie Nierenversagen verursachen. Laut dem Europäischen Zentrum für die Prävention und die Kontrolle von Krankheiten (ECDC) war die STEC-Infektion zwischen 2015 und 2019 die dritthäufigste gemeldete Zoonose beim Menschen.

Danksagung:
Dieses Buch ist ein Herzensprojekt, entstanden aus der Isolation der scheinbar endlosen Lockdowns. Ich war allein und oft wütend, während ich für „Rebel Vegan Life“ recherchierte und schrieb. Aber ich habe mich nie gelangweilt. Ich hatte das Glück, meine eigenen virtuellen Mastermind-Gruppen zu haben, die mich während dieses neuen und turbulenten Prozesses trösteten, herausforderten und ermutigten. Selbst als aus einem Buch drei wurden, blieben die Unterstützung und der Glaube an mich ungebrochen. Es gab Momente, in denen ich aufgeben wollte, aber das Vertrauen, das man in mich setzte, half mir, den langen Winter durchzustehen. (Und ich konnte es nicht ertragen, jemanden von euch zu enttäuschen!) Meine Familie lehrte mich den Wert von harter Arbeit, Gemeinschaft und Liebe. Ich war schon immer ein Rebell, aber ihr habt mich akzeptiert und mir beigebracht, für das Richtige zu kämpfen. Wohin ich auch gehe, ihr seid mein Zuhause. Viele wundervolle Freunde haben mich und diese Bücher maßgeblich beeinflusst.
Danke, Emma, dass du mir in jeder schwierigen Situation so eine Stütze warst. Ohne deine Unterstützung, deine Ratschläge und deinen Glauben an mich wäre dieses Buch nie entstanden.
Danke, Lee, für die Brainstorming-Sessions unter der Woche und die Idee zum Titel.
Rachel hat mir immer direktes Feedback gegeben, meine Grammatik korrigiert, und dafür bin ich dir unendlich dankbar. Danke an Yodé, dass du mich über mich selbst lachen lässt, und an Osaro fürs Mixen der Drinks.
Sophia hätte mir alles gegeben, was sie hatte, aber stattdessen hat sie mir wertvolle Tipps und sogar ihre Marke zur Verfügung gestellt.
Ihr seid mein absolutes Dreamteam, und ich hab euch alle lieb.
Das Schreiben dieses Buches erforderte die Unterstützung vieler Spezialisten bei der Übersetzung meiner medizinischen und wissenschaftlichen Forschungsergebnisse. Ein besonderer Dank gilt meiner Ernährungsberaterin Mel, die mir geduldig alle gesundheitlichen Aspekte erklärte und dabei zu einer Freundin wurde.
Meinem hervorragenden Lektor Gareth danke ich für seine Präzision, seine Perspektive und dafür, dass er sich vegan ernährt. Ich bin nicht einfach zu bearbeiten, aber du hast es mit Geduld und Freundlichkeit geschafft. Während ich dich zum Veganismus bekehrt habe, hast du dieses Buch sicher in den Hafen gebracht. Vielleicht ein fairer Tausch, aber ich fühle mich trotzdem glücklich.
Elaine, meine Texterin, war wie ein Energieschub und hat mir genau im richtigen Moment neue Kraft gegeben. Danke, dass du meine Texte überarbeitet, mir Orientierung gegeben und dafür gesorgt hast, dass ich gut aussehe.
Ich bin meinem talentierten Designteam unglaublich dankbar: Marco für das Logo, Jelena für die Umsetzung meines Buchcover-Konzepts und meiner Nachbarin Cathy für die fantastischen Illustrationen, die das Buch so lebendig machen.
Meine Assistentin Ruth war mir trotz meiner vielen Nachrichten und Unsicherheiten stets eine treue Unterstützerin. Du verdienst eine Gehaltserhöhung!
Und schließlich danke ich Ihnen, liebe Leserin, lieber Leser, dass Sie diesem Herzensprojekt Ihr Vertrauen geschenkt, diese Reise angetreten und sich dieser Bewegung für Gerechtigkeit und

Mitgefühl für unseren Planeten und all seine Bewohner angeschlossen haben.
Ich bewundere Ihren Mut, eine bessere Welt zu gestalten.

ÜBER DEN AUTOR

TODD SINCLAIR ist der Autor der REBEL VEGAN LIFE-Reihe.

Als leidenschaftlicher Reiseexperte, Aktivist, Podcaster, Autor und Redner für die vegane Sache lebt Todd derzeit sein bestes REBEL VEGAN LIFE in London.
Wenn er nicht gerade in seiner Lieblingsstadt schreibt, erkundet er die Welt – er perfektioniert seine Kochkünste in Südostasien, besteigt Vulkane oder taucht, während er sich für eine pflanzliche Lebensweise einsetzt und Veganismus bekannter macht.

Erfahren Sie mehr über REBEL VEGAN auf der Website RebelVeganLife.com oder in den sozialen Medien.

WEITERE WERKE TODD SINCLAIRS:

REBEL VEGAN LIFE: Eine radikale Sicht auf Veganismus für eine schöne neue Welt

REBEL VEGAN LIFE: Ein unverzichtbarer pflanzlicher Ernährungs- und Überlebensleitfaden für Anfänger (Erscheint im November 2021)

REBEL VEGAN LIFE: Der ultimative Reiseführer für pflanzliche Abenteuer in einer schönen neuen Welt (Erscheint im Dezember 2021)

QUELLEN / ANMERKUNGEN

NOT ANOTHER VEGAN

1 https://www.vegansociety.com/ 2 https://www.bmj.com/content/369/bmj.m2237

1. UNSERE GESCHICHTE ZURÜCKERWECKEN

1 https://www.nationalgeographic.com/foodfeatures/evolution-of-diet/ 2 https://www.nationalgeographic.com/foodfeatures/evolution-of-diet/ 3 https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/1751696X.2021.1903177 4 https://www.nationalgeographic.com/foodfeatures/evolution-of-diet/ 5 https://www.nytimes.com/2002/02/26/science/when-humans-became-human.html 6 https://www.nytimes.com/2002/02/26/science/when-humans-became-human.html 7 https://www.nationalgeographic.com/science/article/chimps-humans-96-percent-the-same-gene-study-finds 8 https://blogs.scientificamerican.com/guest-blog/human-ancestors-were-nearly-all-vegetarians/ 9 http://www.perseus.tufts.edu/hopper/text?doc=urn:cts:greekLit:tlg0007.tlg131.perseus-eng1:5 10 https://www.nationalgeographic.com/foodfeatures/evolution-of-diet/ 11 https://www.nationalgeographic.com/foodfeatures/evolution-of-diet/ 12 Quelle: https://www.youtube.com/watch?v=i-dVlMdY-JQ 13 https://www.preceden.com/timelines/48775-history-of-major-religions https://www.humanesociety.org/sites/default/files/archive/assets/pdfs/faith/commandmentsofcomp_3_08.pdf 15 https://www.huffpost.com/entry/are-buddhists-

vegetarians_b_59c7c589e4b0f2df5e83af35 16
https://www.bbc.co.uk/religion/religions/christianity/christianethics/animals_1.shtml 17
https://www.vegansociety.com/news/blog/should-christians-be-vegan 18
https://www.milliondollarvegan.com/what-does-the-bible-say-about-veganism/
19https://www.milliondollarvegan.com/what-does-the-bible-say-about-veganism/ 20
https://biblehub.com/kjv/mark/16.htm 21 https://tamidnyc.org/113-tzar-baal-hachahim-caring-animals-2/ 22http://www.touregypt.net/featurestories/animalgods.htm 23
https://www.thoughtco.com/top-special-animals-in-greek-mythology-118586 24
https://www.independent.co.uk/life-style/who-were-the-world-s-very-earliest-vegans-a7668831.html 25 https://www.britannica.com/explore/savingearth/the-hidden-history-of-greco-roman-vegetarianism 26 https://www.ancient.eu/Pythagoras/ 27
https://en.wikipedia.org/wiki/Apollonius_of_Tyana#cite_note-18 28
https://bulletin.hds.harvard.edu/the-secular-religion-of-plotinus/ 29 Quelle:
http://www.perseus.tufts.edu/hopper/text?doc=urn:cts:greekLit:tlg0007.tlg131.perseus- eng1:5 30
Quelle: https://en.wikipedia.org/wiki/Akhenaten 31 Quelle:
https://en.wikipedia.org/wiki/Emperor_Tenmu#Politics 32 Quelle;
https://fromgreens.com/galleryphoto/abraham-lincoln-quotes/
33 Quelle: http://www.humanedecisions.com/benjamin-franklin-said-eating-flesh-is-unprovoked-murder/ 34 https://vegsoc.org/about-us/world-history-of-vegetarianism/ 35
https://en.wikipedia.org/wiki/George_Cheyne_(physician)#Vegetarianism 36
https://www.oxfordscholarlyeditions.com/view/10.1093/actrade/9780198205166.book.1/actrade-9780198205166-work-1 37 https://www.bl.uk/collection-items/p-b-shelleys-a-vindication-of-the-natural-diet 38 https://en.wikiquote.org/wiki/Donald_Watson 39 https://vegsoc.org/about-us/world-history-of-vegetarianism/ 40 Vegetarian Messenger, 1923, 77, zitiert in Leneman, 221. Und
https://www.vegansociety.com/sites/default/files/uploads/Ripened%20by%20human%20determination.pdf 41 Vegetarian Messenger, 1935, 235, zitiert in Leneman, 221. Und
https://www.vegansociety.com/sites/default/files/uploads/Ripened%20by%20human%20determination.pdf 42 https://www.vegansociety.com/sites/default/files/uploads/Ripened%20by%20human%20determination.pdf 43 https://www.independent.co.uk/life-style/who-were-the-world-s-very-earliest-vegans-a7668831.html 44
https://www.theguardian.com/lifeandstyle/2021/oct/10/from-fringe-to-mainstream-how-millions-got-a-taste-for-going-vegan 45 https://www.vegansociety.com/about-us/history 46
https://wtvox.com/lifestyle/2019-the-world-of-vegan-but-how-many-vegans-are-in-the-world/ 47
https://fridaysforfuture.org 48 https://www.bbc.com/future/article/20200122-are-there-health-benefits-to-going-vegan

2. Fleischverderb

1 https://www.goodreads.com/quotes/8144295-the-world-will-not-be-destroyed-by-those-who-do 2
https://www.idtechex.com/en/research-article/the-meat-industry-is-unsustainable/20231 3
https://ourworldindata.org/meat-production 4
https://www.nationalgeographic.com/culture/article/neolithic-agricultural-revolution 5
https://en.wikipedia.org/wiki/Organicism 6
https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2946087/ 7 U.S. Food and Drug Administration. Letter to The Honorable Louise M. Slaughter: Sales of Antibacterial Drugs in Kilograms. Washington D.C.; 2010. Und http://www.foodsystemprimer.org/food-production/industrialization-of-agriculture/ 8 http://www.foodsystemprimer.org/food-production/industrialization-of-agriculture/ 9 https://jia.sipa.columbia.edu/removing-meat-subsidy-our-cognitive-dissonance-around-animal-agriculture#6 10 [Quellen: https://jia.sipa.columbia.edu/removing-meat-subsidy-our-cognitive-dissonance-around-animal-agriculture#6 und David Robinson Simon, Meatonomics. Berkeley, Kalifornien. Conari Press, 2013.] 11 Quelle: https://www.aei.org/carpe-diem/farm-subsidies-gone-wild-cows-in-europe-earn-more-per- day-2-20-than-1-2-billion-poor-people/] 12
Quelle: https://www.surgeactivism.org/articles/uk-farming-subsidies-and-brexit-explained und

https://www.surgeactivism.org/animalagsubsidiesexplained 13 Quelle:

https://text.npr.org/790261705 und https://www.surgeactivism.org/animalagsubsidiesexplained 14 https://hal.archives-ouvertes.fr/hal-02891112/document 15 https://ourworldindata.org/grapher/meat-supply-per-person?tab=table 16 Quelle für Preisinformationen: www.walmart.com 17 https://www.who.int/bulletin/archives/78(7)902.pdf 18 http://www.spiegel.de/wirtschaft/ruegenwalder-muehle-verkauft-vegetarische-wurst-a-1023898.html 19 https://www.slowfood.com/become-a-beefatarian-the-absurd-eu-campaign-calling-for-an-increase-in-meat-consumption/ 20 https://ec.europa.eu/chafea/agri/en/campaigns/proud-eu-beef 21 https://ec.europa.eu/commission/presscorner/detail/en/IP_21_3541 22 https://www.foodnavigator.com/Article/2020/08/28/New-campaign-champions-environmental-benefits-of-meat und www.sustainablebritishmeat.org 23 https://www.farminguk.com/news/-eat-balanced-meat-and-dairy-ad-campaign-goes- live_57292.html 24 https://cancerres.aacrjournals.org/content/43/5/2150 25 Quellen: https://www.dietaryguidelines.gov/sites/default/files/2020-12/Dietary_Guidelines_for_Americans_2020-2025.pdf

https://health.gov/sites/default/files/2019-10/DietaryGuidelines2010.pdf https://health.gov/sites/default/files/2019-09/2015-2020_Dietary_Guidelines.pdf MyVeganPlate-Abbildung hier: https://www.vrg.org/nutshell/MyVeganPlate.pdf https://MyPlate.gov 26 https://www.nytimes.com/2020/05/21/opinion/coronavirus-meat-vegetarianism.html 27 https://culturedbeef.org/what-cultured-meat 28 https://www.reuters.com/article/us-food-tech-labmeat-idUSKCN1U41W8 29 https://www.idtechex.com/en/research-report/cultured-meat-2021-2041-technologies-markets-forecasts/815 30 https://www.idtechex.com/en/research-report/cultured-meat-2021-2041-technologies-markets-forecasts/815

3. REBELL MIT EINER ZIELSETZUNG 1

https://www.megainteresting.com/arts-culture/article/albert-einsteins-most-famous-quotes-601576757467 2 https://en.wikipedia.org/wiki/Western_pattern_diet 3 https://www.who.int/news/item/15-07-2019-world-hunger-is-still-not-going-down-after-three-years- and-obesity-is-still-growing-un-report 4 QUELLE: https://www.brainpickings.org/2016/06/17/albert-camus-the-rebel/

4. WILDTIERE

1 https://mainstreetvegan.net/veganism-and-martin-luther-king-jr-s-legacy-of-love-by-elisa-stone-mvlce/ 2 "FAOSTAT". www.fao.org. Archiviert vom Original am 11. Mai 2017. Abgerufen am 25. Oktober 2019. Und https://en.wikipedia.org/wiki/Animal_slaughter#cite_note-2 3 https://www.heromovement.net/blog/vegan-quotes/ 4 https://en.wikipedia.org/wiki/Sentient_beings_(Buddhism) 5 https://en.wikipedia.org/wiki/Sentience 6 https://en.wikipedia.org/wiki/Ag-gag 7 https://www.theguardian.com/books/2015/sep/25/industrial-farming-one-worst-crimes-history-ethical-question 8 https://en.wikipedia.org/wiki/Ag-gag#cite_note-5 9 "Ag Gag: „Schutz von Betriebsgeheimnissen durch Bestrafung des Überbringers der Nachricht“ (Archiviert am 18.07.2014 in der Wayback Machine, Food Integrity Campaign, abgerufen am 25.06.2013). 10 https://www.nrcs.usda.gov/wps/portal/nrcs/main/national/plantsanimals/livestock/afo/ 11 https://en.wikipedia.org/wiki/Cattle 12 https://www.farmtransparency.org/kb/48-age-animals-slaughtered 13 https://www.peta.org/issues/animals-used-for-food/factory-farming/cows/cow-transport-slaughter/ 14 https://www.nhes.org/animal-info-2/factory-farmed-animals-2/factory-farmed-cows/ 15 https://www.peta.org/issues/animals-used-for-food/factory-farming/pigs/pig-transport-slaughter/ 16 https://www.nhes.org/factory-farmed-pigs/ 17

https://www.avma.org/sites/default/files/resources/swine_castration_bgnd.pdf 18
https://thehumaneleague.org/article/factory-farmed-pigs 19
https://www.wellbeingintlstudiesrepository.org/cgi/viewcontent.cgi?
article=1042&context=acwp_asie 20 https://www.theguardian.com/books/2015/sep/25/industrial-farming-one-worst-crimes-history- ethical-question 21
https://www.weforum.org/agenda/2019/02/chart-of-the-day-this-is-how-many-animals-we-eat-each-year/ 22 https://www.theguardian.com/environment/2016/apr/24/real-cost-of-roast-chicken-animal-welfare- farms 23 https://www.worldanimalprotection.org/news/10-facts-you-should-know-about-factory-farmed- chickens 24 https://www.britannica.com/explore/savingearth/the-difficult-lives-and-deaths-of-factory-farmed-chickens 25
https://www.theguardian.com/environment/2016/apr/24/real-cost-of-roast-chicken-animal-welfare-farms

26 https://thehumaneleague.org/article/factory-farmed-chickens 27
https://thehumaneleague.org/article/factory-farmed-chickens 28
https://www.latimes.com/archives/la-xpm-2003-nov-22-me-chipper22-story.html
29https://www.peta.org/issues/animals-used-for-food/factory-farming/chickens/ 30
https://www.peta.org/issues/animals-used-for-food/factory-farming/fish/aquafarming/ 31
http://www.fishcount.org.uk/published/std/fishcountexecsummary.pdf 32"FAOSTAT". www.fao.org. Archiviert vom Original am 11. Mai 2017. Abgerufen am 25. Oktober 2019. Siehe auch: https://en.wikipedia.org/wiki/Meat#cite_note-27 33 The Vegan Calculator: https://thevegancalculator.com/animal-slaughter/ und Bite Size Vegan: https://bitesizevegan.org/ethics/quantifying-suffering-cruelty-by-the-numbers/

5. UMWELT

1 https://www.theguardian.com/books/2019/sep/28/meat-of-the-matter-the-inconvenient-truth-about-what-we-eat 2 https://www.livekindly.co/inconvenient-sequel-overlooks-truth/ 3
https://www.nrdc.org/stories/greenhouse-effect-101 4
https://www.theguardian.com/world/2021/jun/28/canada-hits-record-temperature-of-461c-amid-heatwave 5 https://www.theguardian.com/environment/2021/jul/30/greenland-ice-sheet-florida-water-climate-crisis 6 Journal:
https://3209a1b2-3bad-4874-bf51-8fc2702ffa6c.filesusr.com/ugd/8654c5_7c6128c4df8741ad876709bc81afcfca.pdf Seite 156; Artikel: https://plantbasednews.org/news/environment/animal-agriculture-responsible-for-87-of-greenhouse-gas-emissions/ 7
https://www.sierraclub.org/michigan/why-are-cafos-bad#waste 8
https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2212371713000024 9
https://ourworldindata.org/global-land-for-agriculture 10 https://journals.law.stanford.edu/stanford-environmental-law-journal-elj/blog/leading-cause-everything-one-industry-destroying-our-planet-and-our-ability-thrive-it 11 https://www.scientificamerican.com/article/earth-talks-daily-destruction/ 12 www.savetheamazon.org/rainforeststats.htm 13
(https://www.livekindly.co/inconvenient-sequel-overlooks-truth/) 14
https://www.theworldcounts.com/challenges/planet-earth/forests-and-deserts/rate-of-deforestation/story 15 https://www.wri.org/insights/2021-must-be-turning-point-forests-2020-data-shows-us-why 16 https://www.theguardian.com/environment/2021/jul/14/amazon-rainforest-now-emitting-more-co2-than-it-absorbs 17 https://www.siwi.org/facts-and-statistics/6-food-agriculture-and-bioenergy/ 18 https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000215492 und https://www.siwi.org/facts-and-statistics/6-food-agriculture-and-bioenergy/ 19 https://waterfootprint.org/media/downloads/Report-48-WaterFootprint-AnimalProducts-Vol1_1.pdf und
https://waterfootprint.org/en/water-footprint/product-water-footprint/water-footprint-crop-and-animal-products/ 20

http://www.unesco.org/new/fileadmin/MULTIMEDIA/FIELD/Venice/pdf/special_events/

bozza_scheda_DOW04_1.0.pdf und https://www.statista.com/statistics/1092652/volume-of-water-to-produce-a-liter-of-milk-by-type/ 21 https://www.ciwf.com/media/1230930/CIWF-Strategic-Plan-2013-2017.pdf 22 https://www.nrcs.usda.gov/wps/portal/nrcs/main/national/plantsanimals/livestock/afo/ 23 https://www.sierraclub.org/michigan/why-are-cafos-bad#waste

24 https://www.theguardian.com/environment/2017/aug/01/meat-industry-dead-zone-gulf-of-mexico-environment-pollution 25 https://www.nationalgeographic.com/environment/article/dead-zones 26 https://en.wikipedia.org/wiki/Dead_zone_(ecology)#cite_note-:12-2 27 https://www.theguardian.com/books/2015/sep/25/industrial-farming-one-worst-crimes-history-ethical-question 28 https://www.ipbes.net/news/Media-Release-Global-Assessment 29 https://www.ipbes.net/news/Media-Release-Global-Assessment 30 https://www.bbc.com/news/world-latin-america-41107862 31 https://en.wikipedia.org/wiki/Western_pattern_diet 32 https://en.wikipedia.org/wiki/Western_pattern_diet 33 https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0048969720328709#f0005 34 https://www.nationalgeographic.com/foodfeatures/evolution-of-diet/

6. GESUNDHEIT

1 https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0014299918303595 2 Taylor LH, Latham SM, Woolhouse ME (2001). „Risikofaktoren für das Auftreten von Krankheiten beim Menschen“. Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences. 356 (1411): 983–89. doi:10.1098/rstb.2001.0888. PMC 1088493. PMID 11516376. 3 Taylor LH, Latham SM, Woolhouse ME (2001). „Risikofaktoren für das Auftreten von Krankheiten beim Menschen“. Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences. 356 (1411): 983–89. doi:10.1098/rstb.2001.0888. PMC 1088493. PMID 11516376. 4 https://www.theguardian.com/environment/2020/apr/08/human-impact-on-wildlife-to-blame-for-spread-of-viruses-says-study-aoe 5 https://en.wikipedia.org/wiki/Natural_reservoir 6 https://environmentlive.unep.org/media/docs/assessments/UNEP_Frontiers_2016_report_emerging_issues_of_environmental_concern.pdf 7 https://www.theguardian.com/world/2020/mar/28/is-factory-farming-to-blame-for-coronavirus 8 https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24531761/ 9 https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2720273/ und https://www.theguardian.com/commentisfree/2020/apr/16/coronavirus-covid-19-pandemic-food-animals 10 https://en.wikipedia.org/wiki/Bovine_spongiform_encephalopathy 11

https://www.nationalgeographic.co.uk/science-and-technology/2020/04/experts-warned-of-pandemic-decades-ago-why-werent-we-ready 12 https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1963309/ 13 https://www.theguardian.com/commentisfree/2020/apr/16/coronavirus-covid-19-pandemic-food-animals 14 https://www.worldometers.info/coronavirus/coronavirus-death-toll/ 15 https://www.cidrap.umn.edu/news-perspective/2003/05/estimates-sars-death-rates-revised-upward 16 https://www.who.int/health-topics/middle-east-respiratory-syndrome-coronavirus-mers#tab=tab_1 17 https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ebola-virus-disease 18 https://www.theguardian.com/world/2020/mar/28/is-factory-farming-to-blame-for-coronavirus 19 https://www.worldometers.info/coronavirus/coronavirus-death-rate/ 20 http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/112642/9789241564748_eng.pdf;jsessionid=D09E690F98A5129796CCF205386B18A9?sequence=1 21 https://www.fda.gov/animal-veterinary/antimicrobial-resistance/timeline-fda-action-antimicrobial-resistance 22 https://www.pewtrusts.org/en/research-and-analysis/articles/2020/01/16/antibiotic-sales-for-animal-agriculture-increase-again-after-a-two-year-decline 23 https://www.theworldcounts.com/challenges/consumption/foods-and-beverages/antibiotics-used-for-livestock/story 24 https://www.who.int/news/item/07-11-2017-stop-using-antibiotics-in-

healthy-animals-to-prevent-the-spread-of-antibiotic-resistance

25 https://www.peta.org/issues/animals-used-for-food/factory-farming/cows/beef-industry/ 26 https://www.cdc.gov/drugresistance/biggest-threats.html 27 https://www.who.int/news/item/07-11-2017-stop-using-antibiotics-in-healthy-animals-to-prevent-the-spread-of-antibiotic-resistance 28 https://www.who.int/mediacentre/news/statements/2011/whd_20110407/en/ 29 https://en.wikipedia.org/wiki/Zoonosis 30 https://en.wikipedia.org/wiki/Zoonosis#/media/File:Figure_3-_Examples_of_Zoonotic_Diseases_and_Their_Affected_Populations_(6323431516).jpg 31 https://www.foodandwine.com/cooking-techniques/albert-einstein-genius-birthday-boy-vegetarian-vegan 32 https://en.wikipedia.org/wiki/Western_pattern_diet 33 https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK493173/ 34 https://en.wikipedia.org/wiki/Western_pattern_diet 35 https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30928934/ 36 http://www.milkfacts.info/Milk%20Microbiology/Microbial%20Standards.htm 37 https://en.wikipedia.org/wiki/Western_pattern_diet 38 https://vegnews.com/2021/6/breast-cancer-study-meat-dairy 39 https://en.wikipedia.org/wiki/Western_pattern_diet 40 https://economictimes.indiatimes.com/magazines/panache/sugar-is-a-greater-danger-than-gunpowder-says-sapiens-author-yuval-noah-harari/articleshow/63574089.cms 41 https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight 42 https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7721435/ 43 https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5507106/ 44

https://www.nature.com/articles/s41591-020-01209-1 45 https://idf.org/aboutdiabetes/what-is-diabetes/facts-figures.html 46 https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/diabetes 47 https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/diabetes 48 https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3173026/ 49 https://www.sciencedaily.com/releases/2017/09/170905134506.htm 50 https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2677007/ 51 https://nutritionstudies.org/my-type-2-diabetic-patients-transformed-their-health-through-diet/ 52 https://www.nih.gov/news-events/nih-research-matters/eating-red-meat-daily-triples-heart-disease-related-chemical 53 https://en.wikipedia.org/wiki/Western_pattern_diet 54 https://jamanetwork.com/journals/jama/fullarticle/2728487 55 https://www.ucsfhealth.org/education/cholesterol-content-of-foods 56 https://www.cdc.gov/heartdisease/facts.htm 57 https://www.pcrm.org/good-nutrition/nutrition-information/lowering-cholesterol-with-a-plant-based-diet UND

Yokoyama Y, Levin SM, Barnard ND. Zusammenhang zwischen pflanzlicher Ernährung und Plasmalipiden: eine systematische Übersichtsarbeit und Metaanalyse. Nutr Rev. Online veröffentlicht am 21. August 2017. 58 https://www.ahajournals.org/doi/10.1161/JAHA.119.012865 59 https://acsjournals.onlinelibrary.wiley.com/doi/10.3322/caac.21660 60 https://www.who.int/news-room/q-a-detail/cancer-carcinogenicity-of-the-consumption-of-red-meat-and-processed-meat 61 https://www.who.int/news-room/q-a-detail/cancer-carcinogenicity-of-the-consumption-of-red-meat- and-processed-meat and https://publications.iarc.fr/Book-And-Report-Series/Iarc-Monographs-On-The-Identification-Of-Carcinogenic-Hazards-To-Humans/Red-Meat-And-Processed-Meat-2018 62 https://cancerdiscovery.aacrjournals.org/content/early/2021/06/11/2159-8290.CD-20-1656 und https://medicalxpress.com/news/2021-06-biological-links-red-meat-colorectal.html 63 https://www.pnas.org/content/116/32/16036 und https://health.ucsd.edu/news/releases/Pages/2019-07-22-evolutionary-gene-loss-may-help-explain-human-heart-attacks.aspx 64 https://vegnews.com/2021/6/breast-cancer-study-meat-dairy und https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33962395/ 65 https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/10408398.2016.1138447?

journalCode=bfsn20 66 https://jumdjournal.net/article/view/2892 67 https://www.ted.com/talks/samuel_cohen_alzheimer_s_is_not_normal_aging_and_we_can_cure_it/transcript 68 https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6846186/ 69 https://www.bluezones.com/2019/10/the-2-foods-that-combat-alzheimers-disease-other-lifestyle-factors-to-reduce-your-risk-of-cognitive-decline/# 70 https://www.bluezones.com/2018/11/a-greek-islands-ancient-secret-to-avoiding-alzheimers/# 71

https://www.cochranelibrary.com/cdsr/doi/10.1002/14651858.CD003177.pub3/full 72 https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29355094/ 73 https://www.ahajournals.org/doi/10.1161/01.ATV.0000038493.65177.94 74 https://plantbasednews.org/your-health/faqs-and-mythbusting/fish-not-health-food-why/ 75 https://epi.grants.cancer.gov/diet/foodsources/top-food-sources-report-02212020.pdf 76 https://epi.grants.cancer.gov/diet/foodsources/top-food-sources-report-02212020.pdf 77 https://academic.oup.com/ije/article-abstract/49/5/1526/5743492?redirectedFrom=fulltext 78 https://www.eurekalert.org/pub_releases/2019-10/aoa-mcr101819.php 79 Quelle: https://www.theguardian.com/lifeandstyle/2003/dec/13/foodanddrink.weekend 80 https://academic.oup.com/ije/article-abstract/49/5/1526/5743492?redirectedFrom=fulltext 81 https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6683061/ 82 https://www.theguardian.com/lifeandstyle/2003/dec/13/foodanddrink.weekend 83 https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/calcium/ 84 https://en.wikipedia.org/wiki/Western_pattern_diet 85 https://www.nytimes.com/2012/10/28/magazine/the-island-where-people-forget-to-die.html 86 https://www.nationalgeographic.com/magazine/article/these-traditional-diets-from-the-blue-zones-can-lead-to-long-lives-feature 87 https://www.nationalgeographic.com/magazine/article/these-traditional-diets-from-the-blue-zones-

can-lead-to-long-lives-feature 88 https://en.wikipedia.org/wiki/Western_pattern_diet 89 (Quelle: https://www.google.com/search?client=firefox-b-d&q=how+many+people+have+died+from+covid as at 5th July 2021) 90 https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases 91 https://www.telegraph.co.uk/science/2018/04/26/third-early-deaths-could-prevented-everyone-giving-meat-harvard/

7. Sozialkunde 1 https://www.ciwf.org.uk/media/7425974/industrial-livestock-production-the-twin-myths-of- efficiency-and-necessity.pdf 2 https://news.cornell.edu/stories/1997/08/us-could-feed-800-million-people-grain-livestock-eat 3 https://www.theguardian.com/news/2019/jan/28/can-we-ditch-intensive-farming-and-still-feed-the- world 4 https://www.aljazeera.com/economy/2021/5/25/bbin-2020-more-people-displaced-by-extreme-climate-than-conflict 5 https://news.un.org/en/story/2021/03/1087702 6 https://www.meatpoultry.com/articles/14493-study-quantifies-the-economic-impact-of-meat-industry 7 https://www.meatinstitute.org/index.php?ht=d/sp/i/47465/pid/47465 8 https://www.hrw.org/report/2010/12/11/rights-line/human-rights-watch-work-abuses-against-migrants-2010 9 https://mercyforanimals.org/blog/dairy-farm-worker-drowns/ 10 https://foodispower.org/human-labor-slavery/factory-farm-workers/ 11 „Chemikalien aus Massentierhaltungsanlagen (CAFOs) und deren Auswirkungen auf die Luft.“ Erstellt vom CAFO-Unterausschuss der Toxics Steering Group (TSG) des Umweltministeriums von Michigan (MDEQ). 2006. http://www.michigan.gov/documents/CAFOs-Chemicals_Associated_with_Air_Emissions_5-10-06_158862_7.pdf (27.05.2010) und https://foodispower.org/human-labor-slavery/factory-farm-workers/ Erstellt vom CAFO-Unterausschuss der Toxics Steering Group (TSG) des Michigan Department of Environmental Quality (MDEQ). 2006. http://www.michigan.gov/documents/CAFOs-Chemicals_Associated_with_Air_Emissions_5-10-06_158862_7.pdf (27.05.2010) 13

https://vegnews.com/2013/4/inside-the-life-of-a-factory-farm-worker 14 https://www.oxfamamerica.org/livesontheline/ 15 https://vegnews.com/2013/4/inside-the-life-of-a-factory-farm-worker 16 Lewis, Cora (18. Februar 2018). „Amerikas größter Fleischproduzent führt durchschnittlich eine Amputation pro Monat durch“. Buzzfeed Nachrichten. Abgerufen am 23. Mai 2019. Und https://en.wikipedia.org/wiki/Slaughterhouse 17 https://en.wikipedia.org/wiki/Slaughterhouse und Eisnitz, Gail A. Slaughterhouse. Prometheus Books, 1997, zitiert in Torres, Bob. Making a Killing. AK Press, 2007, S. 46. 18 https://www.theguardian.com/environment/2019/sep/18/us-moves-to-scrap-speed-limits-on-pig-slaughter-lines und https://abcnews.go.com/Health/wireStory/pork-group-asks-usda-support-faster-slaughterhouse-speeds-77897261 19 Baran, B. E.; Rogelberg, S. G.; Clausen, T (2016). „Routinisierte Tötung von Tieren: Jenseits von schmutziger Arbeit und Prestige – zum Verständnis des Wohlbefindens von Schlachthofarbeitern“. Organization. 23 (3): 351–69. doi:10.1177/1350508416629456. S2CID 148368906. Und https://en.wikipedia.org/wiki/Slaughterhouse 20 Fitzgerald, A. J.; Kalof, L. (2009). „Schlachthöfe und erhöhte Kriminalitätsraten: Eine empirische Studie“.

Analyse der Auswirkungen von „The Jungle“ auf die umliegende Gemeinde. Organization & Environment. 22 (2): 158–84. doi:10.1177/1350508416629456. S2CID 148368906. Und https://en.wikipedia.org/wiki/Slaughterhouse 21 https://www.peta.org/issues/animal-companion-issues/animal-companion-factsheets/animal-abuse-human-abuse-partners-crime/ 22 Nadimpalli, Maya. „Persistenz von Nutztier-assoziierten antibiotikaresistenten Staphylococcus aureus bei Mitarbeitern industrieller Schweinemastbetriebe in North Carolina über 14 Tage.“ Occupational & Environmental Medicine, 72(2) (8. September 2014). Abgerufen am 31. Mai 2018 von https://oem.bmj.com/content/early/2014/09/05/oemed-2014-102095.info und https://foodprint.org/issues/what-happens-to-animal-waste/ 23 https://foodprint.org/issues/what-happens-to-animal-waste/ und US Environmental Protection Agency. „Basic Information about Nonpoint Source (NPS) Pollution.“ EPA, (o. J.). Abgerufen am 31. Mai 2018 von https://www.epa.gov/nps/basic-information-about-nonpoint-source-nps-pollution 24 https://www.doh.wa.gov/Portals/1/Documents/Pubs/331-214.pdf 25 http://animalstudies.msu.edu/Slaughterhouses_and_Increased_Crime_Rates.pdf und https://www.huffpost.com/entry/plight-of-factory-farm-workers_b_5662261 26 Carol J. Hodne, Concentrating on Clean Water: The Challenge of Concentrated Animal Feeding Operations, IA Policy Project (April 2005), S. 28, verfügbar unter http://www.iowapolicyproject.org/2005docs/050406-cafo-fullx.pdf . Und https://www.animallaw.info/ article/detailed-discussion-concentrated-animal-feeding-operations 27 https://www.theguardian.com/us-news/2020/apr/28/trump-executive-order-meat-processing-plants-coronavirus 28 https://www.dol.gov/newsroom/releases/osha/osha20200428-1 29 https://www.theguardian.com/world/2020/may/02/meat-plant-workers-us-coronavirus-war 30 https://www.theguardian.com/world/2020/may/02/meat-plant-workers-us-coronavirus-war 31 Quelle: https://www.idtechex.com/en/research-article/the-meat-industry-is-unsustainable/20231 32 https://en.wikipedia.org/wiki/Western_pattern_diet

8. LEBEN IM SPEKTRUM

1 https://www.independent.co.uk/life-style/food-and-drink/carnism-why-love-dogs-eat-pigs-wear-cows-leather-pork-dr-melanie-joy-vegan-psychology-a7932621.html 2 Quelle: https://www.peta.org/about-peta/faq/what-is-speciesism/ 3 Quelle: https://en.wikipedia.org/wiki/Carnism 4 Quelle: https://www.pure.ed.ac.uk/ws/files/24434085/ Piazza_etal_A_2015_Rationalizing_Meat_Consumption_The_4Ns.pdf 5 Quelle: https://www.pure.ed.ac.uk/ws/files/24434085/ Piazza_etal_A_2015_Rationalizing_Meat_Consumption_The_4Ns.pdf 6 https://www.slowfood.com/press-release/slow-food-launches-the-worldwide-campaign-meat-the-change-to-change-peoples-meat-eating-habits/ 7

https://en.wikipedia.org/wiki/Western_pattern_diet

9. REBEL VEGAN STARTER KIT

1 https://www.wfp.org/zero-hunger 2 https://www.forbes.com/sites/jeffmcmahon/2019/04/04/meat-and-agriculture-are-worse-for-the-Climate-than-dirty-energy-steven-chu-says/ 3 https://news.cornell.edu/stories/1997/08/us-could-feed-800-million-people-grain-livestock-eat 4 http://shrinkthatfootprint.com/food-carbon-footprint-diet und https://www.cowspiracy.com/facts 5 Robbins, John. Diet for a New America, StillPoint Publishing, 1987, S. 352 und https://www.cowspiracy.com/facts 6 Oppenlander, Richard A. Food Choice and Sustainability: Why Buying Local, Eating Less Meat, and Taking Baby Steps Won't Work. Minneapolis, MN : Langdon Street, 2013. Print. Und https://www. cowspiracy.com/facts 7 https://en.wikipedia.org/wiki/Western_pattern_diet 8 http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24717365 und https://nutritionfacts.org/video/do-flexitarians-live-longer/ 9 https://en.wikipedia.org/wiki/Western_pattern_diet 10 http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21411506 und https://nutritionfacts.org/video/do-flexitarians-live-longer/ 11 https://en.wikipedia.org/wiki/Western_pattern_diet 12 http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24524383 und https://nutritionfacts.org/video/do-flexitarians-live-longer/ 13 Quelle: https://www.cowspiracy.com/facts

10. DAS WIE

1 https://faunalytics.org/wp-content/uploads/2015/06/Faunalytics_Current-Former-Vegetarians_Full-Report.pdf 2 https://juniperpublishers.com/ctoij/CTOIJ.MS.ID.555906.php und https://jumdjournal.net/article/view/2892 3 https://v-dog.com/blogs/v-dog-blog/bramble-the-collies-secrets-to-living-to-age-25 4 https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK80015/ 5 https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19211820/ 6 https://www.pcrm.org/good-nutrition/nutrition-information/soy-and-health 7 https://www.vegansociety.com/go-vegan/why-go-vegan/honey-industry 8 https://vegan.com/info/answers/#honey 9 https://www.vegansociety.com/go-vegan/why-go-vegan/honey-industry

11. Empowerment

1 https://veganorigo.com/en/pages/famous-vegans/ 2 https://www.peta.org/living/food/really-natural-truth-humans-eating-meat/ 3 https://www.smithsonianmag.com/science-nature/where-do-humans-really-rank-on-the-food-chain- 180948053/ 4 Rizzo NS, Jaceldo-Siegl K, Sabate J, Fraser GE. Nährstoffprofile vegetarischer und nicht-vegetarischer Ernährungsmuster. J Acad Nutr Diet. 2013 Dez;113(12):1610-9. Und https://gamechangersmovie.com/food/protein/ 5 USDA-Lebensmittelzusammensetzungsdatenbanken und https://gamechangersmovie.com/food/protein/ 6 https://switch4good.org/how-dairy-affects-childrens-health/ 7 https://www.medicalnewstoday.com/articles/325425#nutritional-values 8 https://www.pnas.org/content/117/24/13596 9 https://www.independent.co.uk/news/world/asia/yulin-dog-meat-festival-explainer-what-it-when-start-banned-controversy-a8410426.html 10 https://en.wikipedia.org/wiki/Whaling_in_the_Faroe_Islands 11 https://www.humanesociety.org/resources/cage-free-vs-battery-cage-eggs 12 https://www.theguardian.com/lifeandstyle/shortcuts/2017/feb/28/what-does-free-range-actually-mean-its-complicated 13 https://en.wikipedia.org/wiki/Western_pattern_diet 14 https://www.bda.uk.com/resource/british-dietetic-association-confirms-well-planned-vegan-diets-can-support-healthy-living-in-people-of-all-ages.html 15 https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19562864/ 16 https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12778049/ 17 https://ods.od.nih.gov/factsheets/VitaminB12-HealthProfessional/ 18 https://ods.od.nih.gov/factsheets/VitaminB12-HealthProfessional/

14. ANHÄNGE

1 [Quellen: https://www.statista.com/statistics/183785/per-capita-consumption-of-cheese-in-the-us-since-2000/ und https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK45515/ (Abbildung 4.4)] 2 https://www.who.int/news/item/07-11-2017-stop-using-antibiotics-in-healthy-animals-to-prevent-the-spread-of-antibiotic-resistance 3 https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1198743X15010307 4 https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/campylobacter 5 https://www.theguardian.com/world/2014/jul/23/-sp-revealed-dirty-secret-uk-poultry-industry-chicken-campylobacter 6 https://www.cdc.gov/campylobacter/index.html 7 https://www.theguardian.com/world/2014/jul/23/-sp-revealed-dirty-secret-uk-poultry-industry-chicken-campylobacter 8 https://en.wikipedia.org/wiki/Staphylococcus_aureus und https://www.intechopen.com/chapters/66903 9 https://en.wikipedia.org/wiki/Staphylococcus_aureus 10 www.sciencedaily.com/releases/2011/04/110415083153.htm 11 https://www.cdc.gov/drugresistance/biggest-threats.html 12 https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/e-coli 13 https://www.ecdc.europa.eu/en/escherichia-coli-ecoli